

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI



APP READY 3.0

《**EXPERIENCE PLUS**》
TFT



Istruzioni originali in lingua italiana.
**Leggere il manuale con la massima attenzione e
tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.**

Codice : GRLDTOORXEXPLTF

Revisione : 04

Edizione : 11/21



INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag.	3
1.1	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag.	4
1.2	DISPOSITIVI DI SICUREZZA	pag.	5
1.3	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag.	6
1.4	CARATTERISTICHE TECNICHE	pag.	7
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO	pag.	8
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag.	9
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO	pag.	10
2.3	LIVELLAMENTO	pag.	13
2.4	PIANO DI CORSA IN POSIZIONE SALVA SPAZIO	pag.	14
2.5	PIANO DI CORSA IN POSIZIONE DI LAVORO	pag.	15
2.6	SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO	pag.	16
2.7	ALLACCIAMENTO ELETTRICO	pag.	17
3.0	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	pag.	18
3.1	USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA	pag.	19
3.2	DOTAZIONI SPECIALI	pag.	20
3.3	CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO	pag.	21
3.4	CONSOLE DI CONTROLLO - (PULSANTI)	pag.	22
3.5	ACCENSIONE / PAUSA / ARRESTO - MODALITÀ MANUALE	pag.	24
3.6	MENÙ PRINCIPALE	pag.	25
3.7	MODALITÀ QUICK START	Pag.	26
3.8	MODALITÀ TARGET	Pag.	28
3.9	MODALITÀ TRAINING	Pag.	30
3.10	MODALITÀ SIMULAZIONE	Pag.	32
3.11	MENÙ BMI	Pag.	33
3.12	MENÙ HRC	Pag.	34
3.13	MENÙ APP	Pag.	36
3.14	MENÙ MEDIA	Pag.	37
3.15	MENÙ SETTING	Pag.	38
4.0	MANUTENZIONE	pag.	42
4.1	LUBRIFICAZIONE PIANO DI CORSA	pag.	43
4.2	TENSIONAMENTO - CENTRATURA NASTRO	pag.	44
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO	pag.	45
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO	pag.	45
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag.	46
6.2	LISTA DEI RICAMBI	pag.	47
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	48

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questa guida e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- Usare l'attrezzo solamente all'interno di ambienti domestici. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti i componenti della famiglia o agli amici ai quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. Il manuale d'istruzioni deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.
- Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Borracce o bottiglie di acqua devono essere poste unicamente negli appositi vani porta oggetti/borraccia.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti.
- Utilizzare scarpe da ginnastica o da corsa con suola pulita, priva di terra o sassi.
- Mantenere i corrimano con le mani durante le fasi di partenza e arresto del nastro di corsa, in modo da tenersi ben in equilibrio. Durante l'esercizio mantenere sotto controllo il battito cardiaco e regolare di conseguenza l'intensità dell'esercizio.
- Quando, durante la corsa, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.
- **NON** installare l'attrezzo all'interno di centri fitness o in ambienti adibiti al commercio o al noleggio, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi riabilitativi.
- **NON** collegare l'attrezzo alla rete elettrica prima di avere completato tutte le procedure di montaggio.
- **NON** rovinare il pannello e le parti plastiche dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- **NON** smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.
- **NON** spostare l'apparecchio con la spina di alimentazione inserita.
- **NON** tirare il cavo di alimentazione per staccare la spina dalla presa di corrente.
- **NON** collocare l'attrezzo all'esterno dell'abitazione, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc).
- **NON** permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola rimuovere la chiave di sicurezza dalla console dopo ogni utilizzo.
- **NON** usare mai l'attrezzo se danneggiato o con il cavo di alimentazione rovinato. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- **NON** usare l'attrezzo per lunghi periodi come simulatore di camminata (pedometro a bassa velocità - 3 km/h), pericolo di surriscaldamento e rottura del motore.
- **NON** indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.
- **NON** utilizzare mai scarpe sporche e utilizzate per correre in ambiente esterno.
- **NON** utilizzare scarpe con suola scolpita normalmente impiegate per trekking o trail running.

Il prodotto descritto in questo manuale è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo che consente di simulare il movimento della corsa a piedi su strada con il vantaggio però di disporre di un piano di corsa che riduce i traumi da impatto con il suolo agli arti inferiori, tipici della pratica della corsa.

Questo simulatore di corsa permette di fare attività sportiva senza spostarsi da casa, in questo modo potrete praticare sport anche quando le condizioni meteorologiche non lo consentono, oppure più semplicemente quando non avete voglia e tempo di uscire di casa per andare a correre o recarvi in un centro fitness.

E' indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questa guida per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza, sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo occorre valutare le controindicazioni d'uso elencate di seguito.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

- **utilizzatore di età inferiore a 16 anni;**
- **utilizzatore di peso superiore al limite indicato nella targa e nei dati tecnici;**
- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore con diabete;**
- **utilizzatore con patologie legate a cuore, ai polmoni, o ai reni.**

La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale d'istruzioni;**
- **mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale d'istruzioni.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del tappeto simulatore di corsa.

L'utilizzatore del prodotto e gli eventuali altri amici e componenti della famiglia che ne faranno uso, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questa guida per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.

Osservare le indicazioni contenute nella guida garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore durata del prodotto stesso.

Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli qui di seguito illustrati e definiti.



Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano PERICOLO, prestate la massima attenzione per evitare lesioni personali.



Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano CAUTELA, prestate la massima attenzione per evitare danni al prodotto

NOTA:

I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite.

Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.



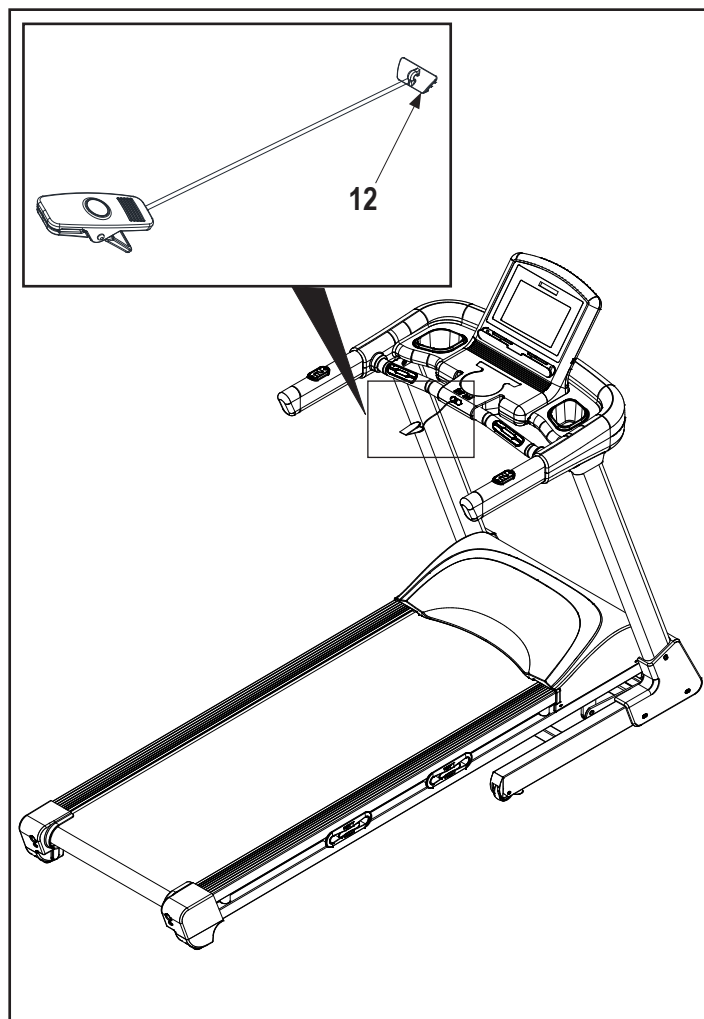
- **Prima di cominciare un allenamento posizionare la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla console e allacciare l'apposita clip a molla ai propri indumenti.**
- **Dopo ogni utilizzo del tappeto staccare la chiave di sicurezza dalla console. Togliere la chiave di sicurezza dalla sua sede è importante per evitare azionamenti improvvisi da parte di amici o bambini.**

Collegare la chiave di sicurezza **12** sulla console per poter azionare l'attrezzo e cominciare un esercizio.

Staccare la chiave di sicurezza dalla console per fermare immediatamente l'esercizio e azzerare tutti i dati in memoria.



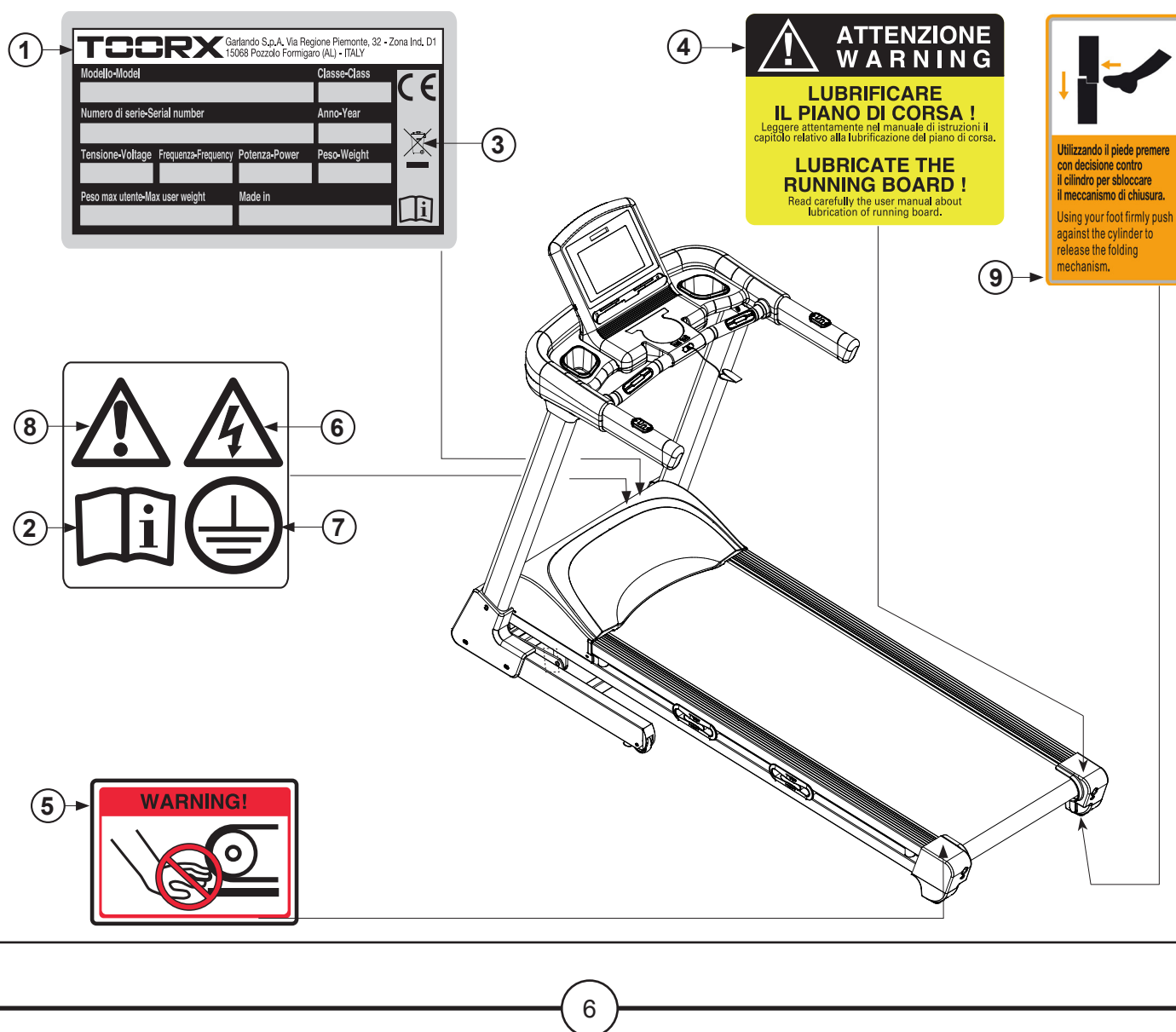
- **Per i modelli dotati di inclinazione elettrica del piano di corsa, quando viene staccata la chiave di sicurezza, il nastro si ferma e il piano di corsa rimane sul livello di inclinazione al quale si stava svolgendo l'esercizio. Quando viene riposizionata la chiave di sicurezza il piano di corsa tornerà automaticamente a livello zero.**



I.3

TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO

- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta i dati tecnici, e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima dell'impiego.
- 3) Simboli di indicazione di conformità del prodotto alle direttive comunitarie che riguardano il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche.
- 4) Segnale di avviso: richiamo alla necessità di lubrificare periodicamente il piano di corsa secondo gli intervalli e le modalità indicate sul manuale d'istruzioni.
- 5) Segnale di sicurezza: indica il pericolo di intrappolamento e schiacciamento delle dita tra la puleggia posteriore e il piano di corsa quando il nastro è in funzione.
- 6) Segnale di sicurezza: pericolo di scossa elettrica. È vietato smontare il prodotto o accedere all'interno del vano motore.
- 7) Segnale di sicurezza: obbligo di collegare il prodotto ad una presa elettrica dotata di "messa a terra". Per garantire l'impiego in sicurezza del prodotto è necessario verificare la qualità del collegamento di terra dell'impianto al quale viene collegata la presa di rete.
- 8) Segnale di avviso: indica la presenza di pericoli insiti nel prodotto. È obbligatoria la lettura delle istruzioni per l'uso prima di compiere qualsiasi operazione di montaggio o qualsiasi intervento di manutenzione del prodotto.
- 9) Segnale di avviso: quando il tappeto si trova in posizione verticale, è visibile la targhetta adesiva che fornisce istruzioni per lo sblocco del gancio di sicurezza.



1.4
CARATTERISTICHE TECNICHE

VELOCITÀ NASTRO	1.0 km/ora (min.) ÷ 22 km/ora (max)
INCLINAZIONE PIANO	15% su 15 livelli a regolazione elettronica
SUPERFICIE DI CORSA	500 x 1510 mm
INGOMBRO APERTO (LXPXH)	1970 x 810 x 1390 mm
INGOMBRO CHIUSO (LXPXH)	1140 x 810 x 1700 mm
DIMENSIONE IMBALLO (LXPXH)	2050 x 870 x 380 mm
POTENZA MOTORE	3.5 HP (continui) - 5.0 HP (valore di picco)
PESO PRODOTTO	84 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	95 kg
PESO MASSIMO UTENTE	130 kg
TENSIONE DI RETE	230 V AC
FREQUENZA DI RETE	50/60 Hz
POTENZA MAX	1850 W
RILEVAZIONE CARDIACA	sensori rilevazione pulsazioni cardiache e ricevitore HR (*)
PORTA USB	specifica per Dongle Bluetooth® optional (**)
CONFORMITA'	Norme: EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (classe HB)
	Direttive: 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE

(*) Il ricevitore HR wireless che equipaggia il prodotto è adatto per trasmettitori a fascia toracica TOORX e compatibile con trasmettitori di tipo non codificato a frequenza 5,3 kHz. *Il trasmettitore a fascia toracica è fornito in dotazione.*

(**) Permette il collegamento via Bluetooth® tra la console e dispositivi elettronici quali tablet e smartphone, per gestire il prodotto e offrire nuove sorprendenti funzionalità.

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

- L'ambiente idoneo per l'installazione e la conservazione del prodotto deve essere:
 - un ambiente domestico,
 - coperto e sufficientemente ampio,
 - dotato di una presa elettrica adatta,
 - dotato di illuminazione artificiale e naturale adatta,
 - dotato di una o più finestre di aerazione,
 - con temperatura operativa tra 5°C e 32°C,
 - con umidità relativa percentuale tra 20% e 90%.

Il prodotto NON deve essere installato all'aperto o in locali umidi o esposti ad atmosfera salina.

CARATTERISTICHE DEL PAVIMENTO:

- Il suolo idoneo per la collocazione del prodotto deve essere:
 - con pavimentazione perfettamente in piano,
 - con solaio di portata adeguata al peso del prodotto.

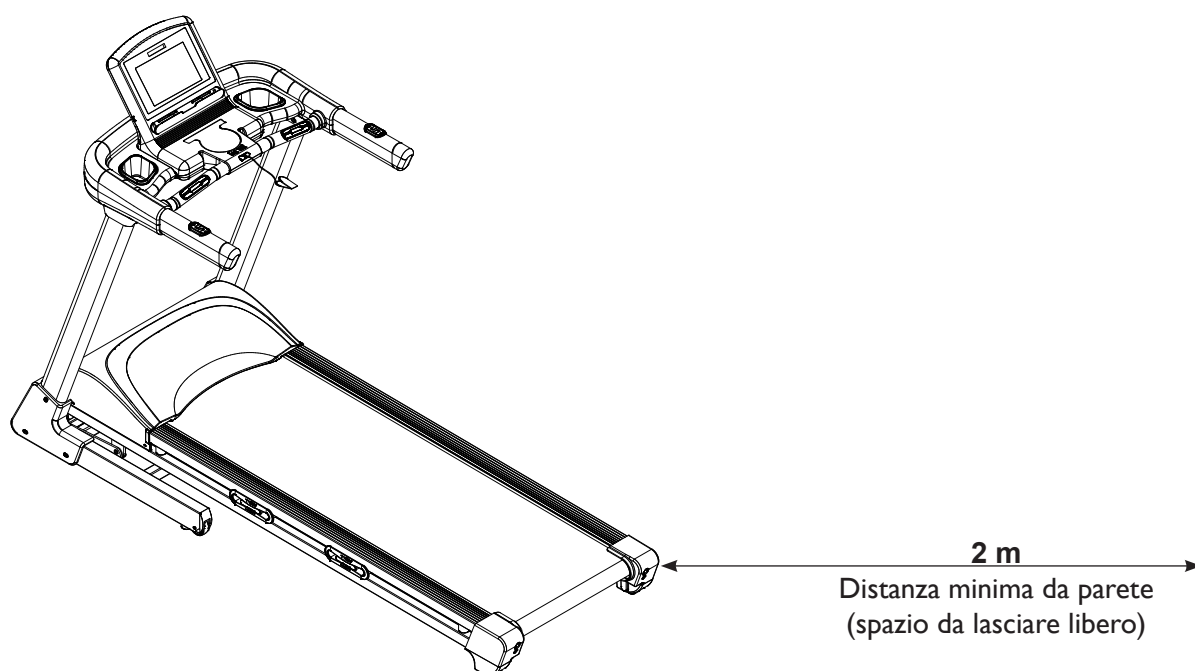
La pavimentazione realizzata in materiali di pregio (ad esempio: moquettes o parquet) DEVE essere protetta con una lastra di gomma o dei ritagli di feltro nelle zone d'appoggio.

REQUISITI DEL LOCALE D'INSTALLAZIONE:

- Il locale prescelto per l'installazione NON deve contenere
 - fonti di disturbo e interferenza elettromagnetica quali ad esempio: motori elettrici in corrente alternata, linee di alta tensione, trasmettitori in radiofrequenza e qualunque altro elemento che possa generare disturbi che possono interferire con il normale funzionamento;
 - fonti di calore dirette, quali ad esempio: la vicinanza ad un termosifone, una finestra che esponga il prodotto alla luce diretta del sole.

REQUISITI DI SICUREZZA:

- È OBBLIGATORIO lasciare uno spazio di sicurezza libero di almeno 2 metri tra la parte posteriore del tappeto e la parete.
NON devono essere collocati oggetti di alcun genere all'interno dello spazio libero di sicurezza dietro al tappeto.



2.1

DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura.

Per sollevare e spostare la scatola è necessario chiedere aiuto ad un'altra persona quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone.

Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.



Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di mantenerlo; questo nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessario la riparazione in garanzia.

L'imballo è soggetto alle disposizioni del Regolamento (UE) 2025/40; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero e il riciclaggio dei materiali.

Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti.

Identificazione ferramenta di montaggio :

71	Vite autofilettante [ST4,2x15 mm]	(10 pz.)
72	Vite [M8x15 mm]	(4 pz.)
74	Vite [M8x25 mm]	(2 pz.)
75	Vite [M8x20 mm]	(4 pz.)
76	Vite [M8x20 mm]	(6 pz.)
77	Rondella curva Ø8 mm	(2 pz.)
78	Rondella piana Ø8 mm	(4 pz.)
A	Giravite a croce	(1 pz.)
B	Chiave esagonale M5	(1 pz.)
C	Chiave esagonale M6	(1 pz.)
D	Lubrificante silconico	(1 pz.)

Elenco materiali dell'imballo e loro conferimento:



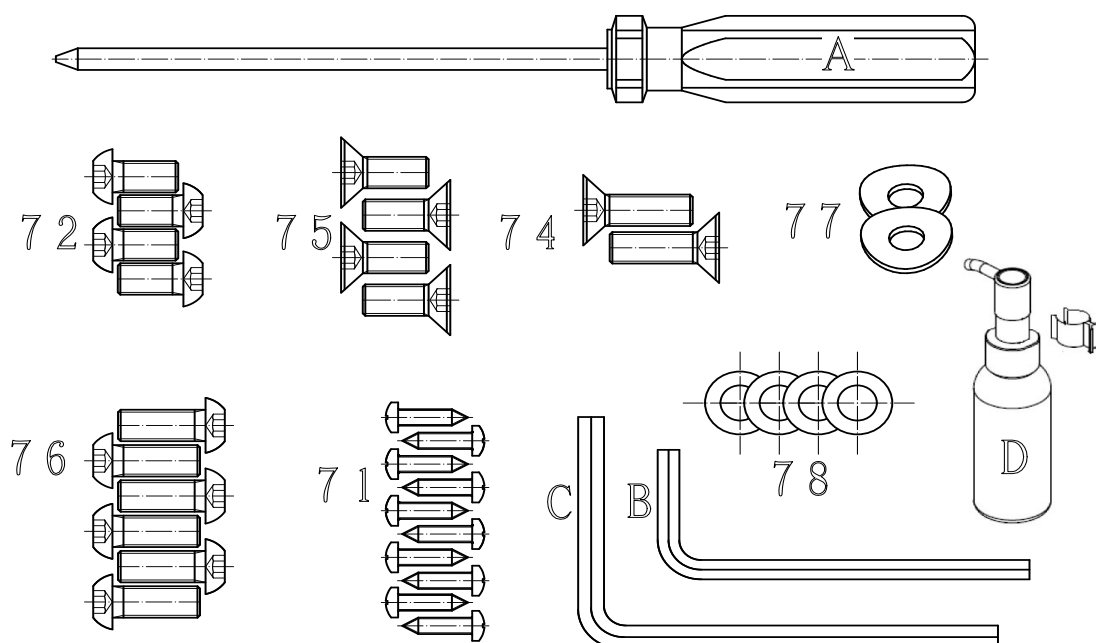
Cartone ondulato - (imballo esterno)
smaltimento carta cartone



Polistirolo - (imballo di protezione)
smaltimento plastica



Buste in plastica - (contenimento accessori)
smaltimento plastica.



2.2

ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO



Il sollevamento del piano di corsa deve essere eseguito da almeno due persone.

- Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di un'altra persona, sollevare il piano di corsa e posizionarlo sul pavimento (come mostrato in figura) nel luogo scelto per l'installazione del prodotto. Togliere tutto il materiale contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere montato.
- Avvicinare i montanti destro **6** e sinistro **5** alle sedi sul piano di corsa. Collegare il connettore del cavo intermedio **69**, in uscita dal montante di destra, al connettore del cavo inferiore **70**, in uscita dal piano di corsa.



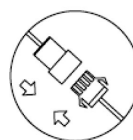
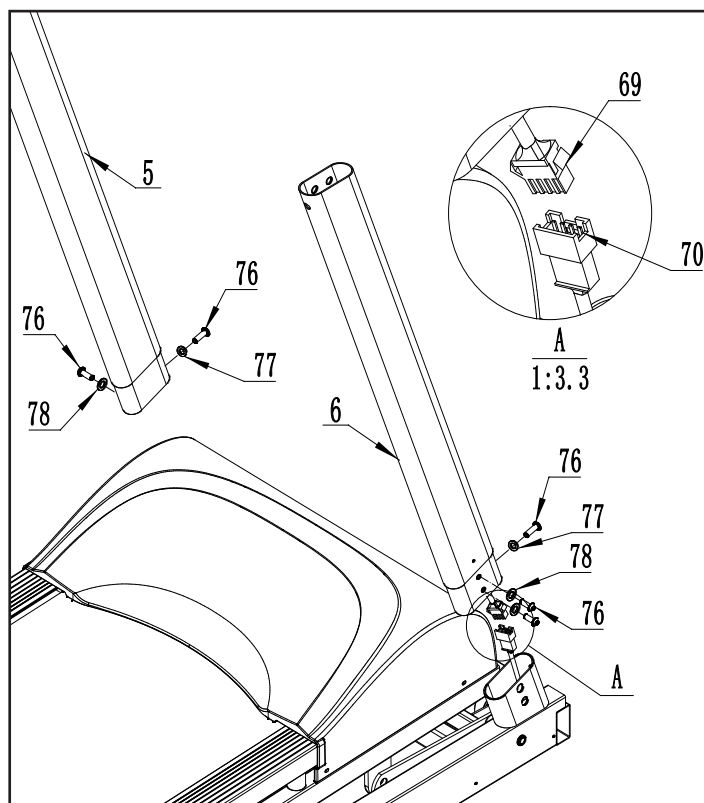
Durante il fissaggio del montante di destra, fare attenzione che non vengano schiacciati o tagliati i cavi elettrici.

- Posizionare i montanti destro **6** e sinistro **5** sulle sedi alle estremità del telaio motore. Fissare ciascun montante serrando dalla parte laterale due viti **76** (M8x20 mm) corredate di rondella piana **78** (Ø8 mm) e dalla parte anteriore una vite **76** (M8x20 mm) corredata di rondella curva **77** (Ø8 mm).

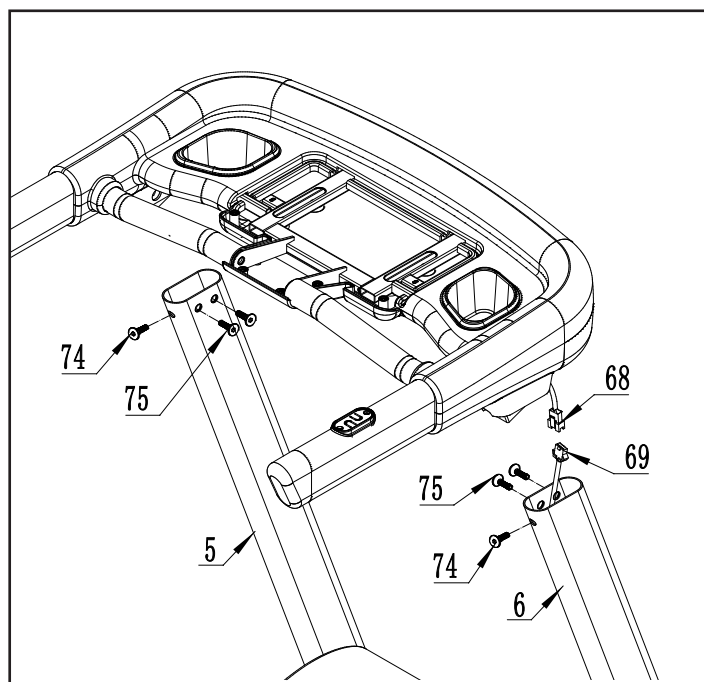
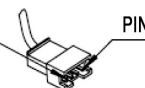


Durante il fissaggio della plancia sui montanti, fare attenzione che non vengano schiacciati o tagliati i cavi elettrici.

- Avvicinare la plancia ai montanti laterali. Collegare il connettore **68**, in uscita dalla plancia, al connettore **69** del cavo intermedio, in uscita dal montante di destra.
- Fissare la plancia sui montanti **5** e **6** serrando in ciascuno, dalla parte posteriore, una vite **74** [M8x25 mm] e dalla parte laterale due viti **75** [M8x20 mm], come mostrato nell'illustrazione a lato.



ASSICURARSI CHE I PIN SIANO DRITTI



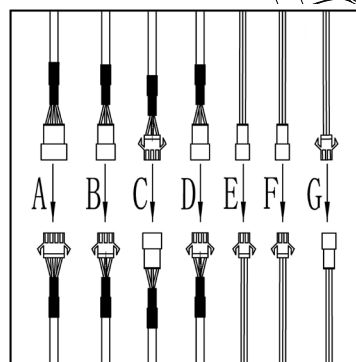
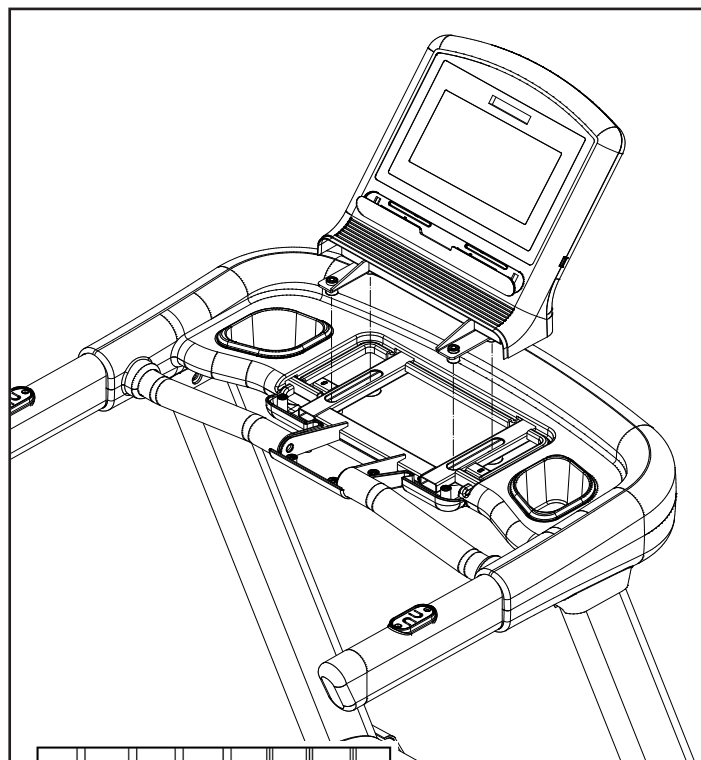
- Avvicinare la console alla plancia e collegare tutti i connettori in uscita dalla console (A-B-C-D-E-F-G) ai rispettivi connettori provenienti dalla plancia.



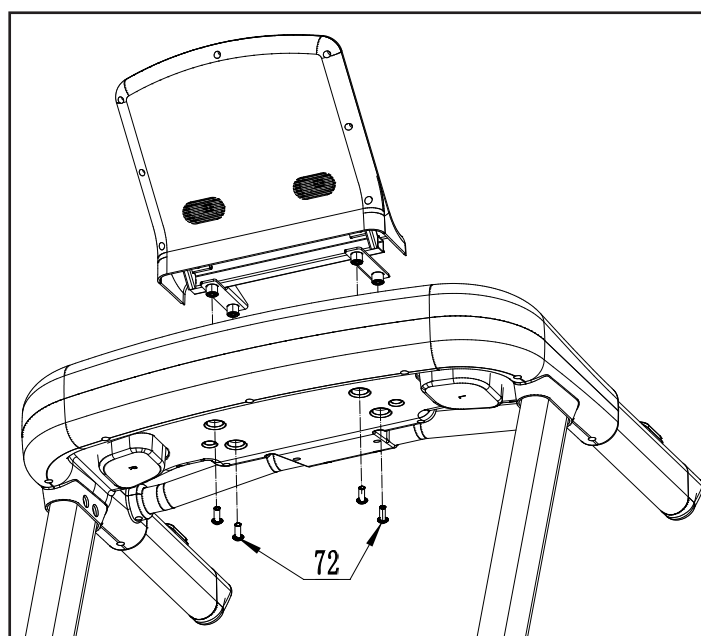
I connettori sono con senso di inserimento obbligato per evitare di commettere errori di collegamento. Occorre prestare attenzione al connettore a tre poli D, dotato di guaina bianca, che deve essere collegato al rispettivo connettore maschio contraddistinto da guaina di colore bianco; è importante non interscambiare i connettori B e D.



Durante il fissaggio della console sulla plancia, fare attenzione che non vengano schiacciati o tagliati i cavi elettrici.



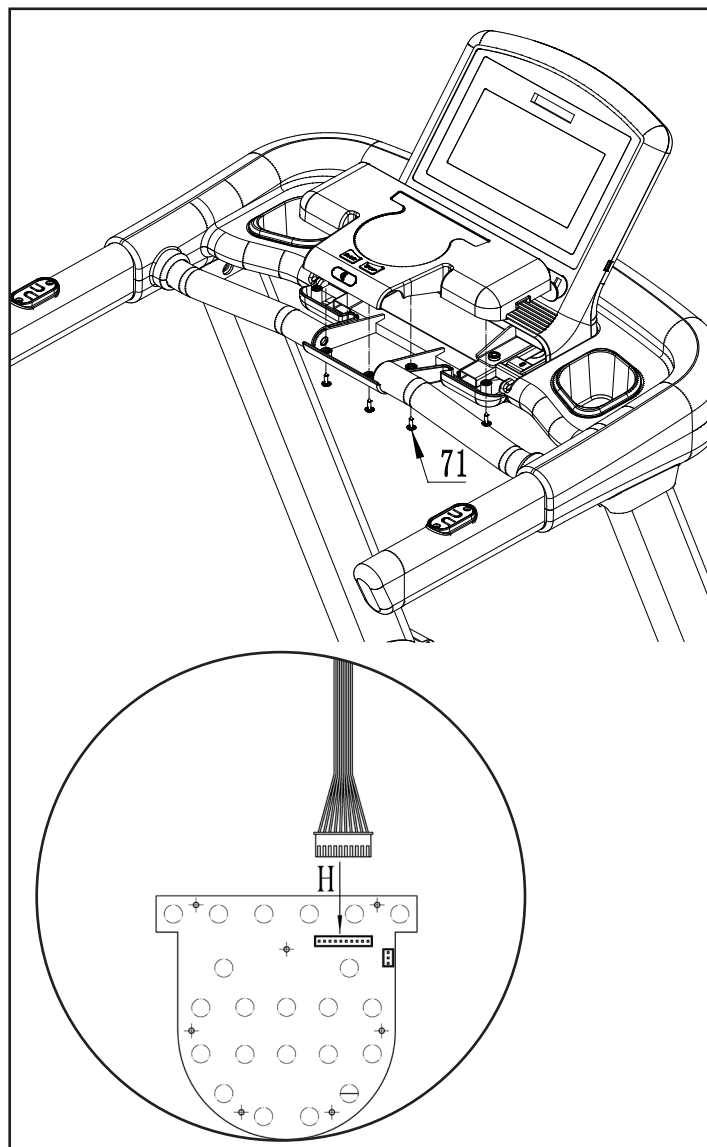
- Inserire la console sui riferimenti posti sulla plancia e fissarla serrando le quattro viti **72** (M8x15 mm) precedentemente rimosse.



- Avvicinare la pulsantiera alla plancia e collegare il connettore del cavo flat (H) proveniente dalla console sulla presa posta sul circuito della pulsantiera.
- Inserire la pulsantiera sui riferimenti posti sulla plancia e fissarla serrando le quattro viti **71** (ST4.2x15 mm) precedentemente rimosse.



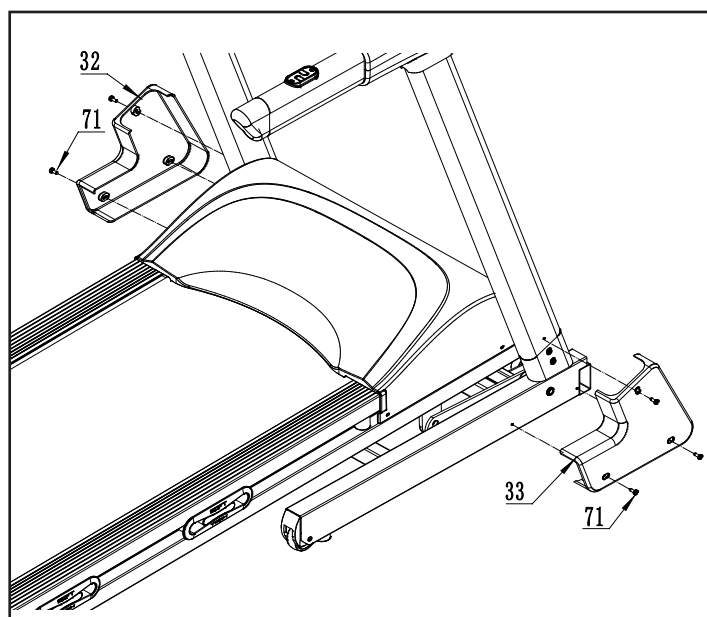
Durante il fissaggio della console sulla plancia, fare attenzione che non venga schiacciato o tagliato il cavo flat di collegamento.



- Fissare la copertura laterale montante dx **33** tramite tre viti autofilettanti **71** (ST4.2x15 mm). Fissare la copertura laterale montante sx **32** tramite tre viti autofilettanti **71** (ST4.2x15 mm).
- Ora l'attrezzo è assemblato, prima dell'impiego accertarsi di aver serrato adeguatamente tutte le viti impiegate nel processo di montaggio e leggere le restanti parti del manuale per le informazioni sull'uso in sicurezza.



Per evitare che il nastro perda la centratura o che il piano possa flettere creando problemi di stabilità durante l'uso, è necessario controllare il corretto livellamento del telaio dell'attrezzo.



2.3

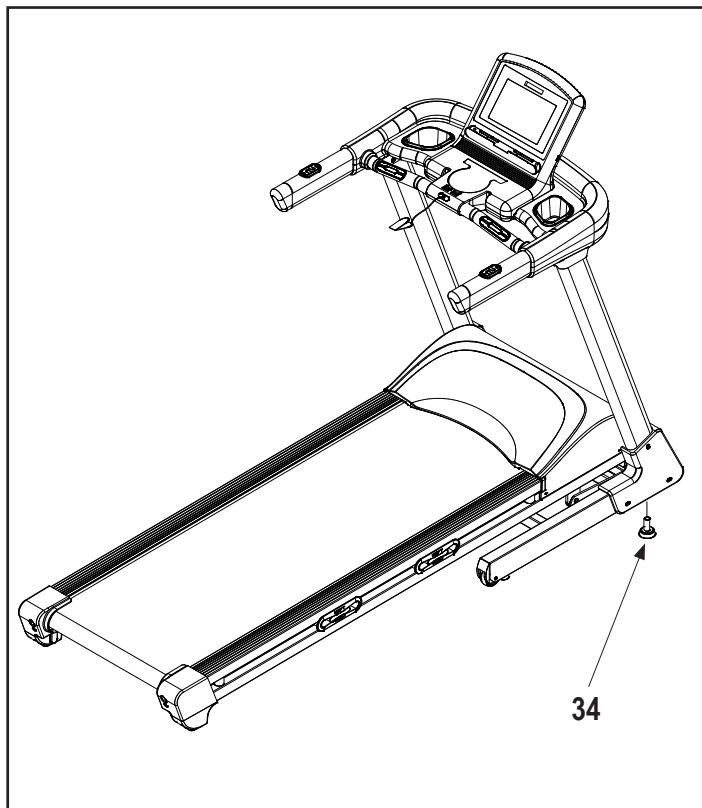
LIVELLAMENTO

Per compensare eventuali dislivelli del pavimento agire sui due piedini di livellamento **34** alle estremità della parte anteriore del prodotto.

A livellamento ultimato controllare la stabilità dell'attrezzo .



Un corretto livellamento è necessario per la stabilità e il buon funzionamento dell'attrezzo e per una maggior durata dei componenti meccanici.



2.4

PIANO DI CORSA IN POSIZIONE SALVA SPAZIO

L'attrezzo può essere portato in posizione salva spazio per essere riposto più facilmente quando non viene utilizzato; per effettuare tale operazione attenersi alle seguenti operazioni.



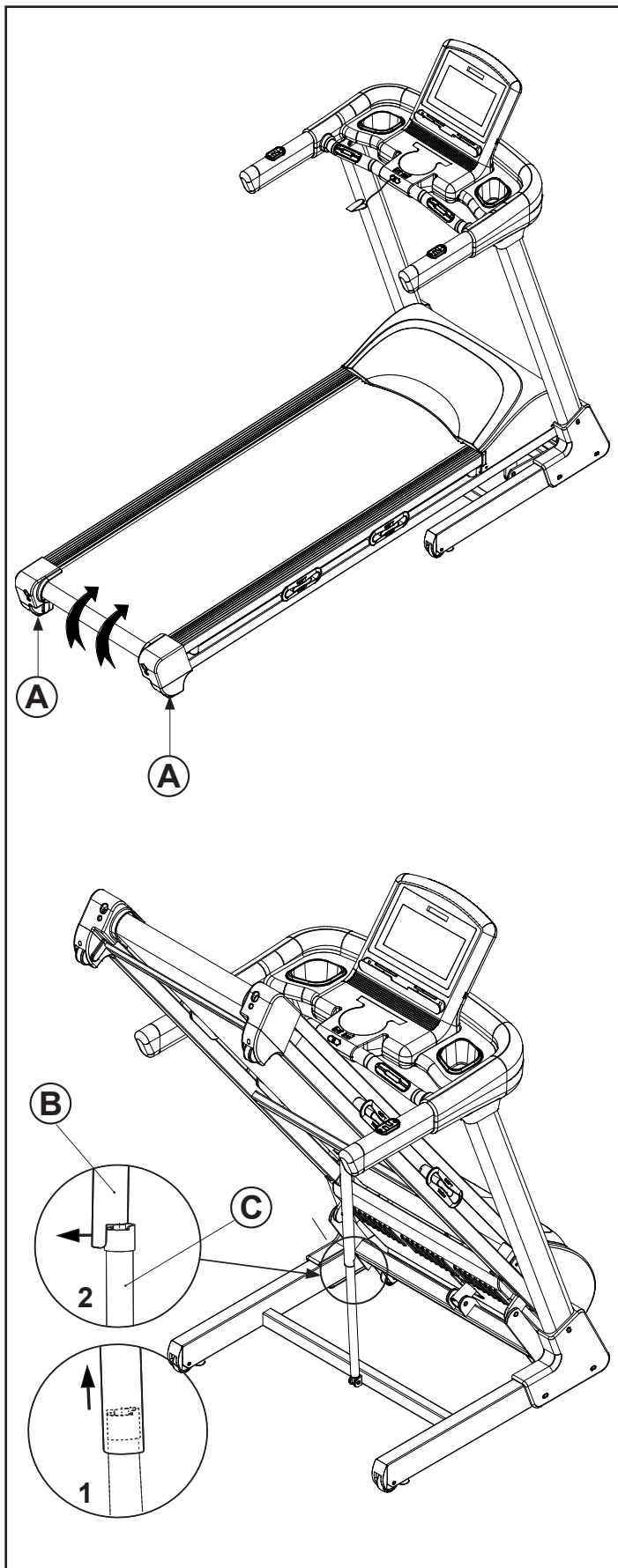
Portare l'inclinazione del piano di corsa al livello minimo (Livello 0), altrimenti il piano non può essere chiuso.

Spegnere l'attrezzo e staccare la spina di alimentazione dalla presa elettrica a parete.

- Afferrare le estremità posteriori del piano di corsa, inserendo le mani sotto agli angolari **A**.
- Sollevare con entrambe le mani il piano di corsa fino a portarlo in prossimità dei corrimano, continuare a sollevare fino all'inserimento dell'asta di supporto superiore **B** nell'asta di supporto inferiore **C**.
- Il cilindro a gas posto nell'asta di supporto inferiore aiuterà le fasi di salita e discesa del piano.



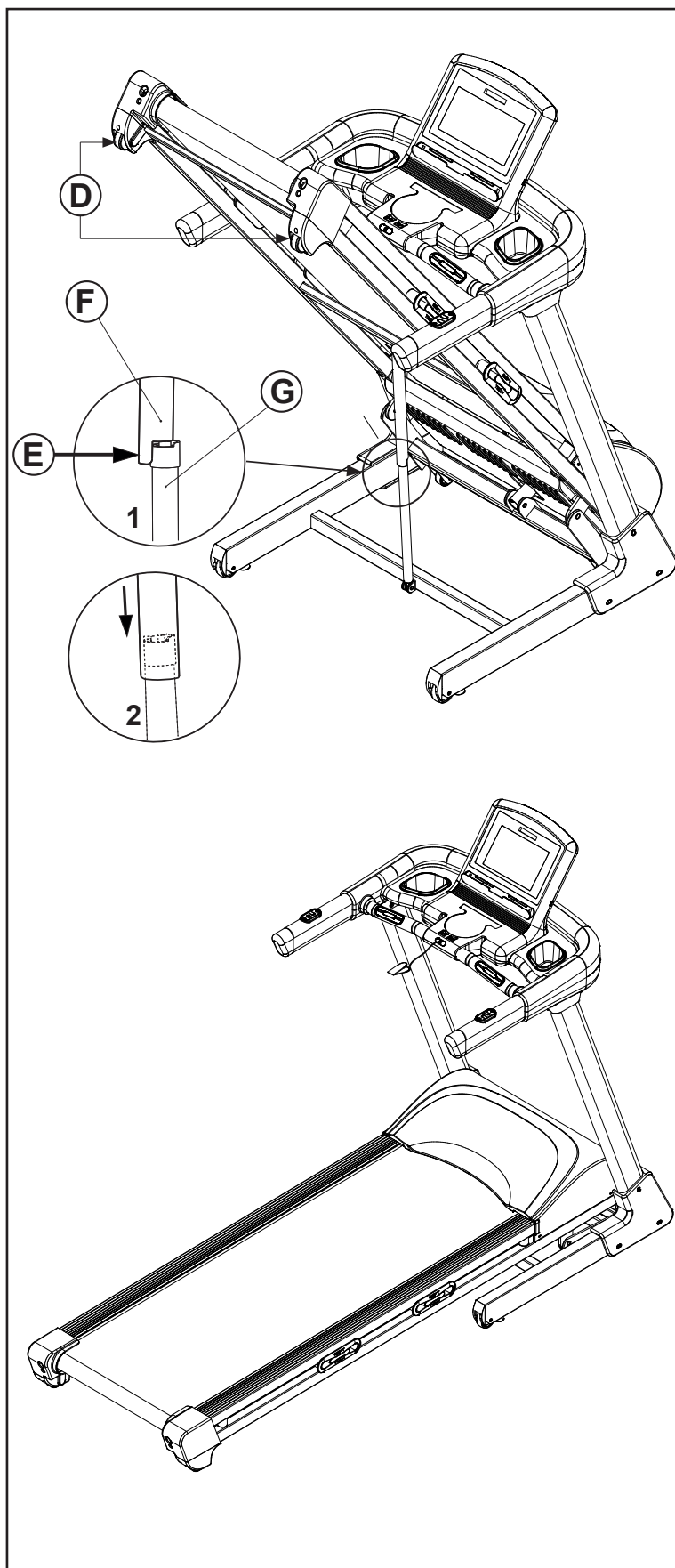
Dopo la chiusura, prima di lasciare la presa dal piano di corsa, assicurarsi che il fermo di sicurezza sia ben inserito, tirando con le mani verso il basso il piano.





Prima di portare l'attrezzo in posizione lavoro, togliere eventuali oggetti presenti sul pavimento nella superficie che viene occupata dal piano di corsa. Assicurarsi inoltre che nelle vicinanze non ci siano animali domestici o bambini che giocano.

- Per portare l'attrezzo in posizione di lavoro spingere in avanti con entrambe le mani agli angoli **D** dell'estremità posteriore del piano di corsa e contemporaneamente premere con un piede sul punto **E** in modo da sganciare l'asta di supporto superiore **F** da quella inferiore **G**. Accompagnare quindi con entrambe le mani la discesa in basso del piano di corsa, il cilindro a gas ritirandosi rallenterà la discesa e il piano di corsa si distenderà completamente sul terreno.



2.6

SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO



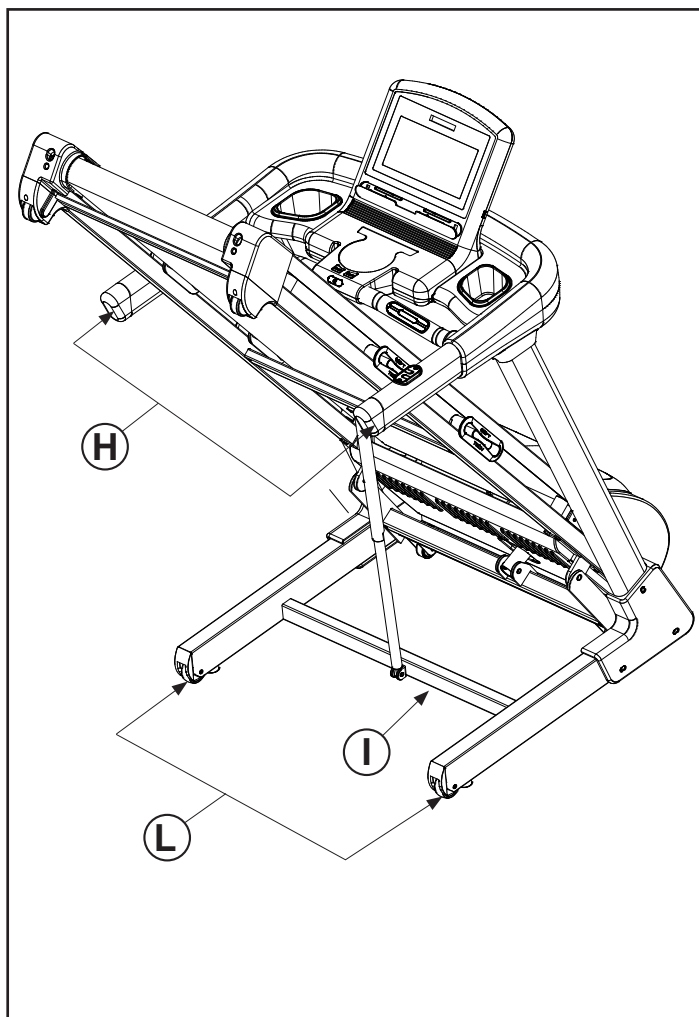
PERICOLO

- **Prima di spostare l'attrezzo staccare la spina dalla presa di corrente.**
- **Controllare che il gancio di sicurezza sia ben inserito prima di procedere con lo spostamento.**

Il tappeto monta due ruote nella parte anteriore, indispensabili per lo spostamento.

Per compiere l'operazione, posizionarsi dietro al piano di corsa posto in verticale e afferrare con le mani i corrimano **H**, puntare un piede sul telaio **I** quindi inclinare con decisione il tappeto tirando con forza fino a portare la parte posteriore del piano di corsa a contatto sulle braccia.

A questo punto le due ruote **L** di spostamento sono in appoggio sul terreno, quindi spingere il tappeto nella direzione desiderata.





PRIMA DI COLLEGARE LA SPINA ELETTRICA

Verificare che l'impianto abbia caratteristiche idonee verificando i dati tecnici riportati sulla targhetta.

Verificare che la presa al muro sia adatta per il tipo di spina e che disponga di "presa di terra".

Verificare che l'interruttore di rete di colore rosso sia in posizione "O" - Off.



PRECAUZIONI PER SPINA E CAVO DI RETE

Collegare la spina elettrica ad una presa da parete che sia sufficientemente distante dal prodotto per evitare cortocircuiti che potrebbero venire causati da gocce di sudore e dall'acqua.

NON fare passare il cavo di rete sotto al telaio e tra gli elementi mobili del sistema di inclinazione.

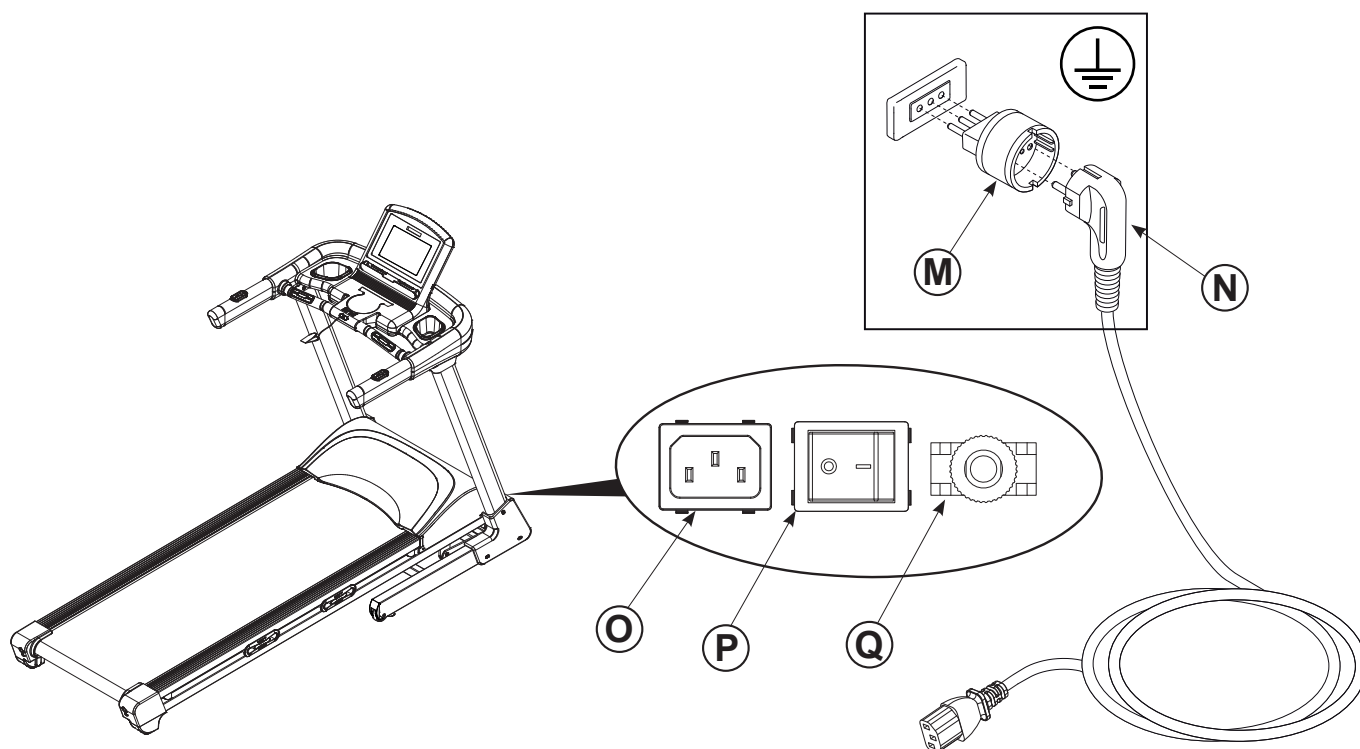
NON utilizzare prese multiple o prolunghe, utilizzare solamente adattatori conformi **M** (adattatore non fornito).

Il prodotto è corredato di cavo elettrico di rete con spina elettrica **N** di tipo Schuko che deve essere collegata ad una appropriata presa a muro con tensione nominale fino a 230 VAC, dotata di messa a terra.

Nel lato anteriore del vano motore, si trovano la presa **O** alla quale viene allacciato il cavo di rete e l'interruttore generale **P** con il quale si accende e si spegne il prodotto, ed infine un dispositivo di protezione **Q** contro gli sbalzi di tensione.

In caso di intervento del dispositivo di protezione i display e la spia rossa dell'interruttore di rete si spengono immediatamente.

Per ripristinare il normale funzionamento occorre attendere almeno cinque minuti, dopodiché riattivare il dispositivo di protezione premendo il pulsante di riarmo **Q**.



Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.

Per coloro che iniziano ad utilizzare il prodotto senza alcun allenamento, è necessario un approccio tranquillo, limitando le sedute di utilizzo a non più di tre settimanali e mantenendo dei tempi e delle velocità minime, sia per prendere confidenza con i comandi della console che per distaccarsi lentamente dalla sedentarietà.

Per coloro che già praticano attività sportiva ed intendono utilizzare il prodotto come coadiuvante dei loro esercizi, si consiglia di rivolgersi ad un personal trainer per la programmazione delle sessioni allenanti e la realizzazione della scheda di allenamento.

Monitorando le pulsazioni cardiache durante l'allenamento si può finalizzare la propria attività per 3 obiettivi:

- **dimagrimento:** mantenendo un regime cardiaco tra **60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- **miglioramento capacità respiratorie:** mantenendo un regime cardiaco tra **75% e 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- **miglioramento capacità cardiovascolari:** mantenendo un regime cardiaco tra **85% e 95%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.

L'uso del prodotto deve essere coadiuvato in tre fasi.

RISCALDAMENTO: prima di affrontare un allenamento servendosi del prodotto è sempre bene fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, giusto per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

ALLENAMENTO: partire a regime ridotto e dopo il riscaldamento aumentare progressivamente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato.

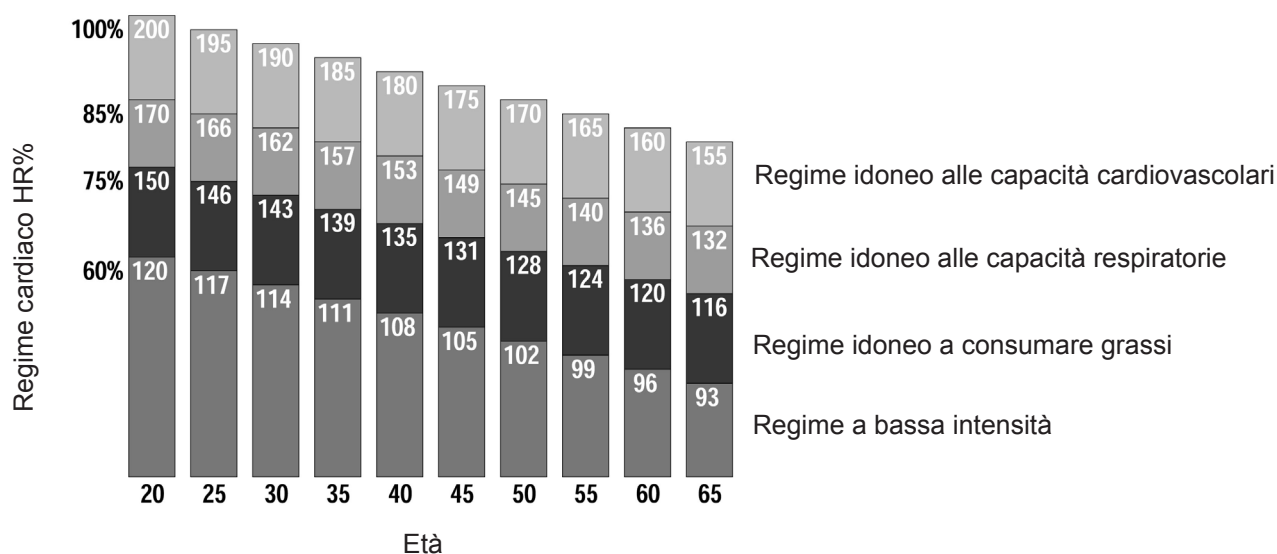
Mantenere costante la frequenza cardiaca nella fase desiderata in base al proprio "obiettivo" (dimagrimento, miglioramento capacità respiratorie oppure miglioramento capacità cardiovascolari).

Durante le prime settimane d'impiego, le sedute di allenamento non devono essere protratte per più di 20 minuti; una volta acquisita confidenza e capacità, le sedute possono essere portate fino a 60 minuti.

RAFFREDDAMENTO: al termine della seduta di utilizzo del prodotto, rilassarsi praticando il defaticamento per alcuni minuti con degli esercizi di stretching.



L'attività in regime di allenamento anaerobico è consentita solo da sportivi professionisti bene allenati.



3.1

USO DEL TRASMETTITORE A FASCIA



- **Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia leggere con attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.**
- **Dopo ogni utilizzo pulire e asciugare accuratamente il trasmettitore e la fascia elastica, per evitare una scarica precoce della batteria, quindi staccare il trasmettitore e riporlo separato dalla fascia elastica.**
- **Pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata a mano con normale detergente.**
- **Fascia e trasmettitore devono essere conservati fuori da cassette, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo che sia garantita la perfetta asciugatura.**

Il prodotto viene fornito completo di trasmettitore a fascia toracica modello TOORX, compatibile con il ricevitore installato nell'attrezzo.

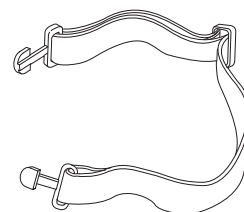
Esso è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla console e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.

Il trasmettitore è alimentato da una batteria a bottone che deve essere sostituita quando il segnale emesso è insufficiente (vedi Manutenzione - Cambio batteria).

- 1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
- 2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia. Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali o sotto i seni, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al trasmettitore.
- 3) Sollevare il trasmettitore e inumidire con le dita bagnate d'acqua gli elettrodi posti sul retro.
- 4) Verificare che la superficie con gli elettrodi aderisca bene sulla pelle.



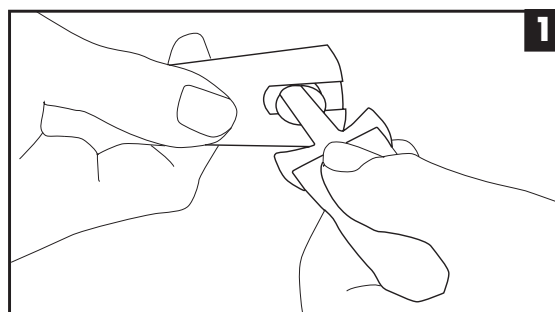
L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite la fascia toracica è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico. In nessun caso la misura rilevata dal sull'attrezzo può essere considerata come dato medico.



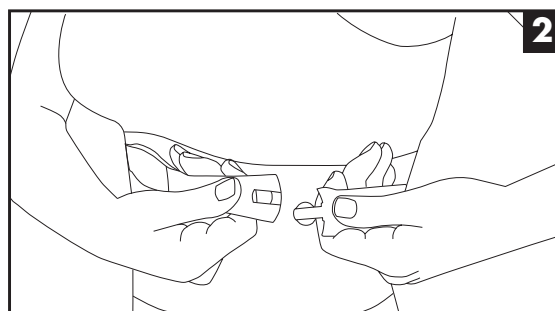
Fascia elastica



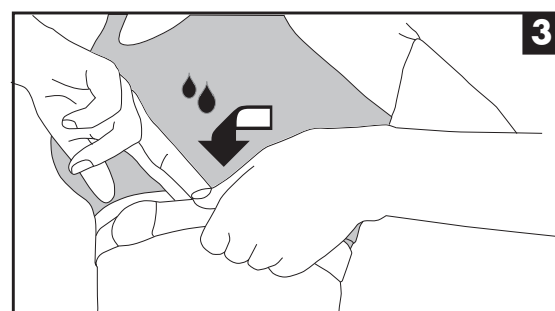
Trasmettitore



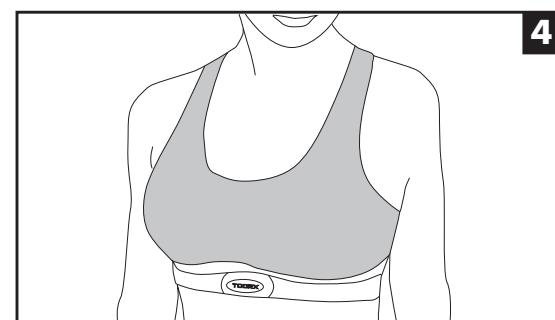
1



2



3



4

SISTEMA AUDIO INTEGRATO

La plancia dispone di serie di un sistema di diffusori audio integrati, collegato ad un amplificatore dotato di interfaccia Bluetooth.

Per poter effettuare il pairing e ascoltare i brani musicali dal dispositivo che avete sempre con voi, occorre attivare il Bluetooth dal dispositivo (tablet/smartphone/player musicale), quindi associare la rete del sistema audio della console. Per la regolazione del volume di ascolto è necessario intervenire direttamente tramite i tasti del volume del dispositivo tablet/smartphone/player musicale.

TRX APP GATE 3.0 (OPTIONAL)

Adattatore Bluetooth intelligente per tapis roulant APP READY 3.0 fornisce una connessione wireless tra il tapis roulant e periferiche remote quali tablet o smartphone, dotati di connessione Bluetooth.

Con un semplice gesto si inserisce nella porta USB dedicata, posta sulla console del tapis roulant.

Consente di usufruire già da subito delle App più motivanti e divertenti specifiche per l'allenamento con tapis roulant. Include iConsole+ Training App con mappe, itinerari, fitness plan e dati allenamento.

Compatibile con Zwift App (abbonamento non incluso) per unire il divertimento dei videogiochi all'intensità di un allenamento motivante ed efficace.

Compatibile con Kinomap Fitness App (abbonamento non incluso) con i suoi 120.000 km di video geolocalizzati in tutto il mondo.

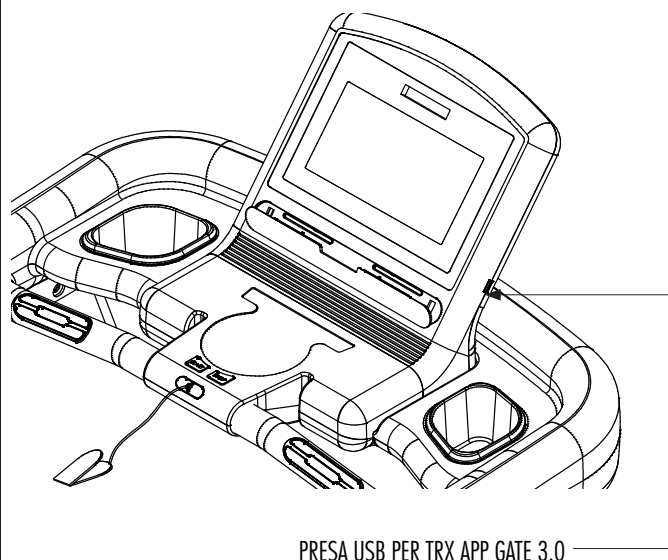
La nuova TRX APP GATE ha una doppia funzione, oltre che da modulo BT per connettere il tapis roulant con le App compatibili, funziona anche come ricevitore per fasce cardio Bluetooth.



L'adattatore bluetooth NON deve essere collegato a prese USB di computer, laptop, tablet o smartphone altrimenti può danneggiarsi.

L'apposita presa USB, situata a lato della console, è specifica per alimentare TRX APP GATE 3.0 che richiede una tensione di 3,3 Vdc. La presa USB non può essere utilizzata per l'alimentazione o la ricarica di dispositivi diversi da TRX APP GATE 3.0.

- Dopo l'avvenuto accoppiamento tra console e dispositivo (tablet o smartphone), si spengono i display sulla console, rimangono accesi soltanto i tasti di selezione rapida velocità e inclinazione e il segnale  di avvenuto accoppiamento tra la console e il dispositivo, (tablet o smartphone).
- Quando la connessione Bluetooth tra il tapis roulant e il tablet / smartphone è attiva è possibile usufruire delle App più motivanti e divertenti, specifiche per l'allenamento con tapis roulant.



3.3

CONSIGLI PRATICI E SUGGERIMENTI D'USO



PERICOLO

• **Prima di cominciare un allenamento, agganciare correttamente la chiave di sicurezza attaccando la clip ai vestiti del girovita. Nel caso in cui vogliate arrestare immediatamente il nastro, tirare semplicemente la corda per staccare la chiave magnetica di sicurezza dalla console. Per riprendere l'allenamento riposizionare la chiave nella sede sulla console.**

• **Quando il tappeto non viene utilizzato, togliere la chiave di sicurezza e conservarla al sicuro. Tenere la chiave di sicurezza lontano dai bambini.**

• **Procedere gradualmente nell'utilizzo dell'attrezzo. Usare i corrimano quando è necessario. Andare a passo lento quando la velocità del nastro è bassa. Non rimanere fermi quando il nastro è in movimento.**

• **Non cercare di cambiare direzione e tenere sia il viso che la parte frontale del corpo verso la console di controllo.**

• **Non accendere mai l'attrezzo mentre qualcuno si trova sopra al nastro.**

• **Non utilizzare l'attrezzo per più di una persona alla volta.**

• **Avviare l'esercizio rimanendo con i piedi sulle pedane laterali; dopo che il nastro ha iniziato a scorrere a velocità minima, iniziate a camminarvi sopra lentamente.**

Chi si accinge ad utilizzare il tappeto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con la console di comando e verificare il funzionamento del tappeto prima di avventurarsi in un programma di allenamento.

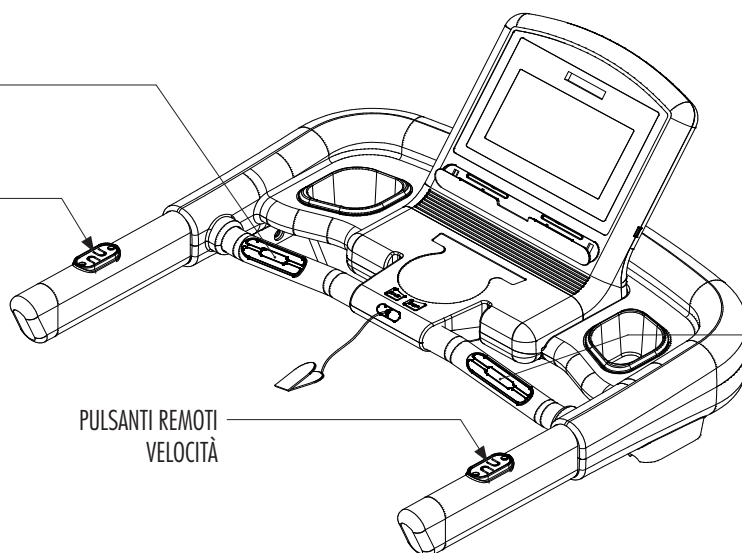
- a. Accendere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete, la spia rossa dell'interruttore si illumina, inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento, la console per un istante esegue il test accendendo tutti i display, quindi emette un segnale di avviso.
- b. Salire sul piano di corsa da un lato e porsi in posizione centrale mantenendo i piedi sulle pedane laterali.
- c. Premere il pulsante START per partire immediatamente con l'allenamento alla velocità minima, appoggiandosi ai corrimano, iniziare a camminare con cadenza normale e passo sciolto, mantenere per qualche tempo una velocità bassa così da familiarizzare con la sensazione del nastro rotante.
- d. Quando ci si sente a proprio agio aumentare la velocità del nastro premendo il pulsante VELOCITÀ UP oppure ruotando il comando multi-funzione in senso orario, quindi abbandonare la presa sui corrimano e correre sincronizzando il movimento delle braccia.
- e. Durante l'allenamento è importante mantenere una adeguata concentrazione per evitare incidenti.
- f. E' consigliabile mantenere una corretta postura di corsa con sguardo in avanti e non modificare la propria posizione soprattutto alle velocità più elevate.
- g. Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori pulsazioni sui corrimano oppure indossando la fascia toracica, il dato verrà visualizzato sul display 'PULSE'.

SENSORI DI RILEVAZIONE
PULSAZIONI CARDIACHE

PULSANTI REMOTI
INCLINAZIONE

PULSANTI REMOTI
VELOCITÀ

SENSORI DI RILEVAZIONE
PULSAZIONI CARDIACHE



3.4

CONSOLE DI CONTROLLO (pulsanti)

START

Premere il pulsante per avviare l'esercizio in tutte le modalità d'uso dell'attrezzo e per il ripristino dallo stato di Pausa.

STOP

Premere il pulsante per fermare il nastro e mettere in Pausa l'esercizio in esecuzione; mantenere premuto per almeno 3 secondi per concludere l'esercizio e cancellarne i dati.

Speed Up/Down - (Velocità del nastro)

- Prima di cominciare un esercizio, per introdurre i parametri di programma premere i pulsanti SPEED Up/Down.
- Nel corso dell'esercizio, per aumentare o diminuire la velocità del nastro, premere i pulsanti SPEED Up/Down, (mantenendo premuto il pulsante i valori aumentano o diminuiscono velocemente).

INCLINE Up/Down - (Inclinazione piano di corsa)

- Prima di cominciare un esercizio, per scorrere l'elenco dei programmi premere i pulsanti INCLINE Up/Down.
- Nel corso dell'esercizio, per aumentare o diminuire l'inclinazione del piano, premere i pulsanti INCLINE Up/Down, (mantenendo premuto il pulsante i valori aumentano o diminuiscono velocemente).

SELEZIONE RAPIDA VELOCITÀ/INCLINAZIONE

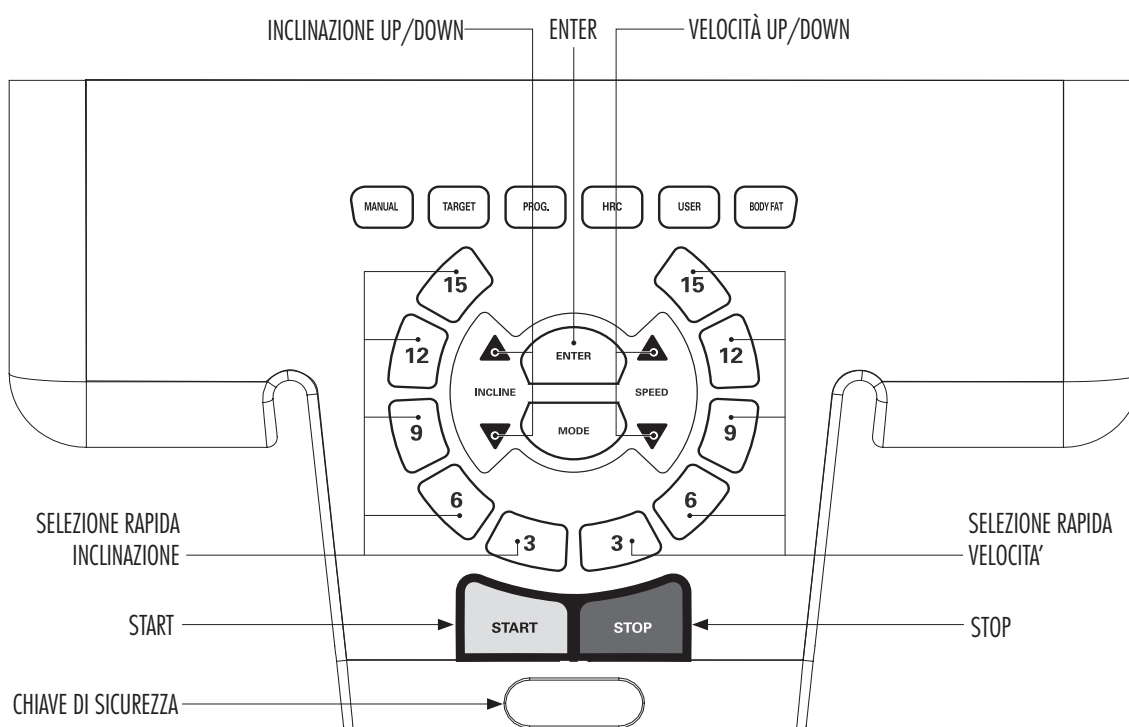
Quando viene premuto uno dei tasti di selezione rapida della velocità o dell'inclinazione il tappeto si porta al livello di velocità e inclinazione indicato sul pulsante stesso.

ENTER

Premere ENTER per confermare la selezione di un programma o per confermare l'introduzione di tutti i parametri di programma impostati tramite i pulsanti SPEED Up/Down.

CHIAVE DI SICUREZZA

La chiave di sicurezza è un dispositivo di sicurezza molto importante. Staccare la chiave dopo ogni utilizzo del prodotto. Collegare la chiave di sicurezza prima di cominciare l'allenamento con il prodotto; quando la chiave non è inserita la console rimane spenta. La chiave di sicurezza ha una corda e una clip che deve essere fissata alla cintura dei pantaloncini.



MANUAL - (modalità Manuale)

Dopo l'accensione premere il pulsante START per avviare la modalità Manuale. Quando è selezionato uno dei programmi, premere il pulsante MANUAL per selezionare la modalità manuale.

TARGET - (modalità Target)

Dalla condizione di stand-by, premere il pulsante definire una modalità di allenamento in countdown, scegliendo tra: durata, distanza, calorie.

PROG - (programmi Predefiniti: P01÷P12)

Dalla condizione di stand-by, premere più volte il pulsante per scorrere l'elenco dei programmi Predefiniti: P01÷P12 (oppure, dopo la pressione del pulsante PROG, agire sui pulsanti INCLINE Up/Down per scorrere l'elenco programmi) e premere ENTER per selezionare il programma desiderato.

HRC - (programmi Cardio: 65% - 75% - 85%)

Dalla condizione di stand-by, premere più volte il pulsante per scorrere l'elenco dei programmi Cardio: 65% - 75% - 85% (oppure, dopo la pressione del pulsante HRC, agire sui pulsanti INCLINE Up/Down per scorrere l'elenco programmi) e premere ENTER per selezionare il programma desiderato.

USER- (programmi Utente: U01÷U04)

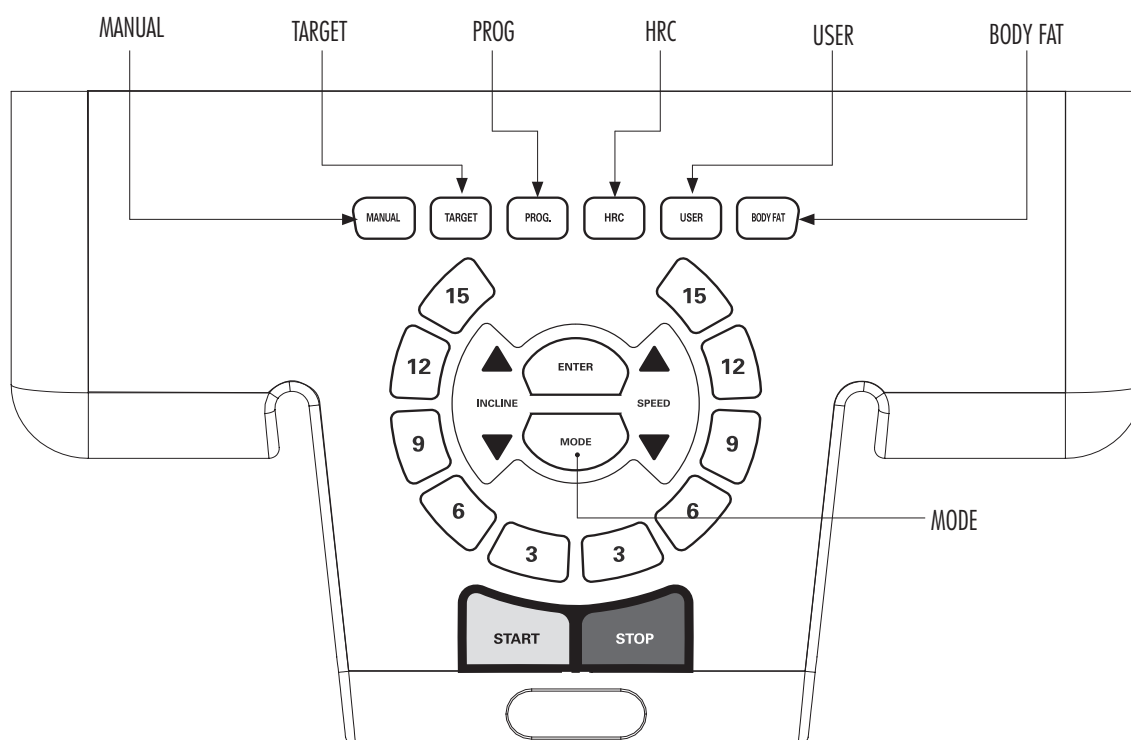
Dalla condizione di stand-by, premere più volte il pulsante per scorrere l'elenco dei programmi Utente: U01÷U04 (oppure, dopo la pressione del pulsante USER, agire sui pulsanti INCLINE Up/Down per scorrere l'elenco programmi) e premere ENTER per selezionare il programma desiderato.

BODY FAT - (misura della massa grassa percentuale)

Dalla condizione di stand-by al termine di un esercizio, premere il pulsante per avviare la procedura di misurazione della massa grassa percentuale.

MODE

Dopo avere selezionato la modalità TARGET, premere il pulsante MODE per definire il proprio allenamento su uno dei 3 obiettivi impostabili a piacere: durata dell'allenamento, distanza che si intende percorrere, quantità di calorie che si intende consumare. Quando vengono inseriti dei valori per Time, Distance o Calorie, nel corso dell'esercizio, il display interessato eseguirà il conteggio alla rovescia dal valore impostato fino a zero, momento nel quale l'esercizio ha termine.



ACCENSIONE ATTREZZO

- Per accendere l'attrezzo premere l'interruttore generale di rete su I=ON, si accende la spia rossa integrata per segnalare che l'attrezzo è alimentato. L'interruttore è posto nella parte anteriore, a fianco del cavo elettrico. Dopo l'accensione posizionare la chiave di sicurezza nella sede sulla console; viene eseguito un test diagnostico per la verifica della scheda logica e display, quindi viene visualizzata la versione del firmware della scheda console e i dati della distanza totale percorsa e della durata di utilizzo: dopo qualche secondo il prodotto sarà pronto per l'impiego.
- La console si spegne automaticamente dopo un periodo di inattività di alcuni minuti.

PAUSA E ARRESTO ESERCIZIO

- Quando il nastro è in funzione, premere il pulsante STOP per fermarlo e mettere in "PAUSA" l'esercizio, il nastro si ferma, il piano di corsa mantiene il livello di inclinazione e i dati correnti rimangono accesi sui display per 2 minuti, entro i quali è possibile riprendere l'esercizio da dove lo si era interrotto premendo il pulsante START.

Nota: Quando si riprende un esercizio in Pausa, dopo un conteggio di tre secondi, il nastro riparte alla condizione di velocità precedente allo stato di Pausa.

- Per annullare l'esercizio e cancellare i dati correnti, mantenere premuto il pulsante STOP per 3 secondi, il nastro rallenta fino a fermarsi.

FERMATA DI EMERGENZA

- Per fermare immediatamente un esercizio ed arrestare il nastro, estrarre la chiave di sicurezza dalla sua sede. Immediatamente viene emesso un segnale acustico e il nastro si arresta in maniera tempestiva mantenendo l'eventuale inclinazione del piano di corsa.

Nota: Dopo avere reinserito la chiave di sicurezza il piano di corsa scende a livello di inclinazione zero, dopodiché vengono abilitate le funzioni della console.

MODALITÀ MANUALE

- Accendere il prodotto mettendo l'interruttore di rete su ON e collegando la chiave di sicurezza.
- Dopo l'accensione il prodotto è predisposto automaticamente in modalità Manuale e per avviare l'esercizio è sufficiente premere il pulsante START. Per richiamare la modalità Manuale da qualunque condizione della console è sufficiente premere il pulsante MANUAL oppure direttamente premere il tasto Quick Start dal menù Principale dello schermo.
- Dopo aver selezionato la modalità Manuale salire sul piano di corsa mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere START dopo 3 secondi il nastro parte a minima velocità.
- Agire sui pulsanti VELOCITÀ e INCLINAZIONE per regolare in tempo la reale la velocità del nastro e l'inclinazione del piano di corsa.
- TIME, DISTANCE, CALORIES incrementano i valori in base allo svolgersi dell'esercizio che viene portato avanti sino all'arresto che viene effettuato mantenendo premuto il pulsante STOP più di 3 secondi oppure staccando la chiave di sicurezza.

La console è composta da uno schermo TFT da 10.1" dotato di touch screen che permette di monitorare tutti i parametri dei programmi di allenamento e inoltre dispone di interfaccia Wi-Fi che permette di eseguire App di intrattenimento.

Dopo l'accensione la console visualizza il menù Principale dal quale si possono selezionare tutte le modalità d'impiego dell'attrezzo, i menù per la gestione delle App online e dei media e il menù con le impostazioni per il collegamento alla rete internet tramite il Wi-Fi.

Qualora non fosse disponibile alcuna rete internet l'impiego in modalità offline non renderà possibile l'utilizzo delle App terze parti.

Il menù Principale è costituito dai seguenti tasti di accesso a tutte le funzioni della console.

MODALITÀ QUICK START

Tasto per la selezione dell'allenamento in modalità Manuale.

MODALITÀ TARGET

Tasto per la selezione dell'allenamento in modalità Target scegliendo di definire il proprio allenamento sulla base di uno degli "obiettivi di target" (Durata, Distanza, Calorie).

MODALITÀ TRAINING

Tasto per la selezione dell'allenamento in modalità Programmata scegliendo uno dei dodici programmi con profilo predefinito.

MODALITÀ SIMULAZIONE

Tasto per la selezione dell'allenamento in modalità Simulazione permette di visualizzare un filmato video (quattro video disponibili in memoria) che riproduce una corsa simulata in ambienti naturali o circuiti cittadini, sincronizzata con la cadenza di corsa.

MENÙ BMI

Tasto per la selezione del MENÙ Body Fat Test che permette di eseguire la misura della percentuale di massa grassa corporea.

MENÙ HRC

Tasto per la selezione del menù HRC, un sistema di allenamento nel quale il computer regola l'inclinazione e la velocità in funzione della frequenza cardiaca rilevata.

MENÙ APP

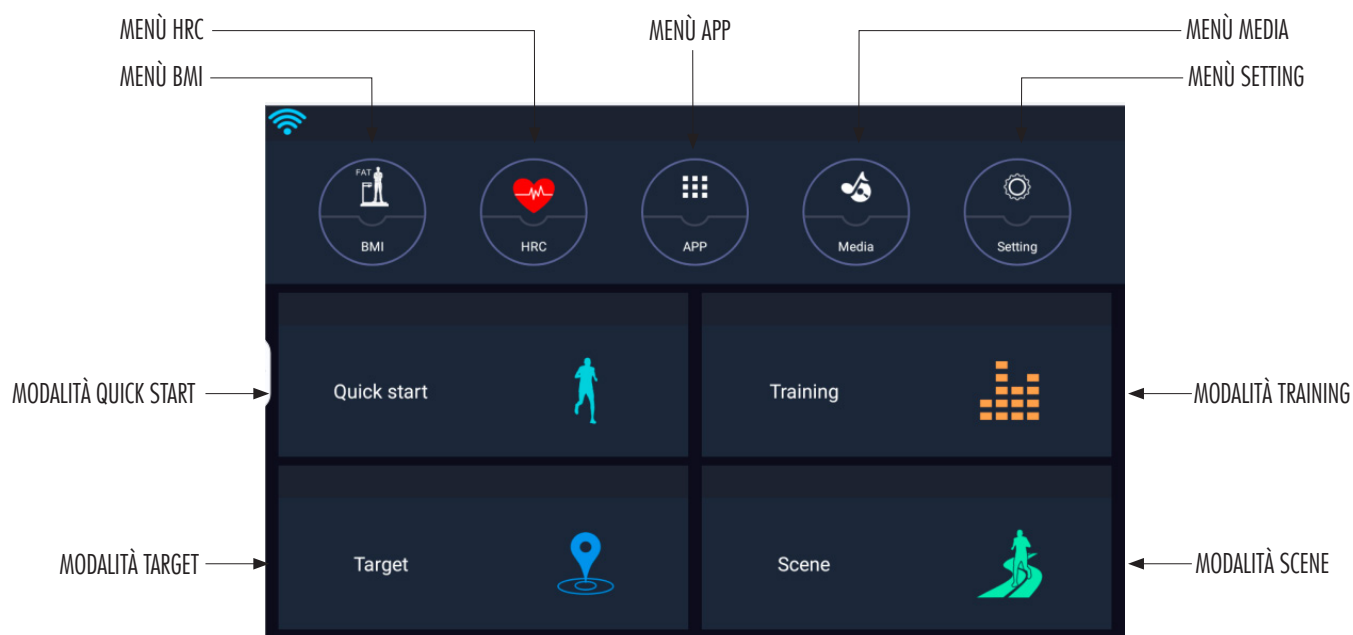
Tasto per la selezione del menù App che contiene l'area di memoria con le applicazioni di intrattenimento: audio, video, giochi, internet.

MENÙ MEDIA

Tasto per la selezione del menù Media che permette di riprodurre sulla console file multimediali compatibili (foto, filmati, musica) provenienti da dispositivi U-disk o memory card collegati alla console.

MENÙ SETTING

Tasto per la selezione del menù Setting che permette l'accesso alle Impostazioni generali del software di gestione console.



3.7

MODALITÀ QUICK START

Dal menù Principale premere sul tasto Quick Start per selezionare la modalità di allenamento manuale.

La modalità può essere richiamata anche da tastiera comandi tramite il pulsante MANUAL.

Durante il workout in modalità Quick Start viene mostrato sullo schermo il pannello sinottico, suddiviso in più sezioni:

Nella parte superiore si trovano sette strumenti indicatori che mostrano i dati principali: Inclinazione, Durata, Calorie, Pulsazioni, Distanza, Velocità, Pace.

INCLINE - *Inclinazione del piano di corsa (livello)*

- Mostra il LIVELLO DI INCLINAZIONE del piano di corsa.

TIME - *Durata (min.)*

- Mostra il TEMPO di durata dell'esercizio partendo da zero.

CALORIE - *Consumo calorico (Cal.)*

- Mostra le CALORIE consumate da inizio allenamento (*).

PULSE - *Frequenza cardiaca (bpm)*

- Appoggiando entrambi i palmi delle mani sui sensori di rilevazione pulsazioni cardiache oppure indossando il trasmettitore a fascia toracica, il display visualizza la frequenza cardiaca (*).

DISTANCE - *Distanza percorsa (km)*

- Mostra la DISTANZA totale percorsa dall'inizio dell'esercizio.

SPEED - *Velocità del nastro (km/h)*

- Mostra la VELOCITÀ del nastro.

STEP CADENCE - *Cadenza del Passo (ppm)*

- Mostra la CADENZA DEL PASSO, il numero di passi al minuto all'andatura corrente.

(*) Ricordiamo che i dati forniti dalla console sono approssimativi in base alle condizioni d'uso e non possono essere utilizzati come riferimento in ambito medico.

Nella parte centrale e inferiore si trovano quattro riquadri costituiti da indicatori a matrice luminosa che visualizzano i profili grafici con i diagrammi della Velocità e della Inclinazione rilevati nel corso dell'esercizio; l'indicatore grafico della distanza percorsa e il profilo grafico con il diagramma della Cadenza del Passo.

Sul lato destro sono replicati i pulsanti presenti sulla tastiera fisica:



START



PAUSA



STOP

Nella porzione superiore dello schermo si trova l'icona del WiFi che indica il collegamento alla rete wireless e la potenza di ricezione, il pulsante per accedere al menù APP e l'icona del volume di ascolto dagli altoparlanti integrati.

COLLEGAMENTO WiFi

QUADRO STRUMENTI
INDICATORI WORKOUT

PROFILI GRAFICI:
INCLINAZIONE •
VELOCITÀ •

PROFILI GRAFICI:
DISTANZA •
CADENZA DEL PASSO •

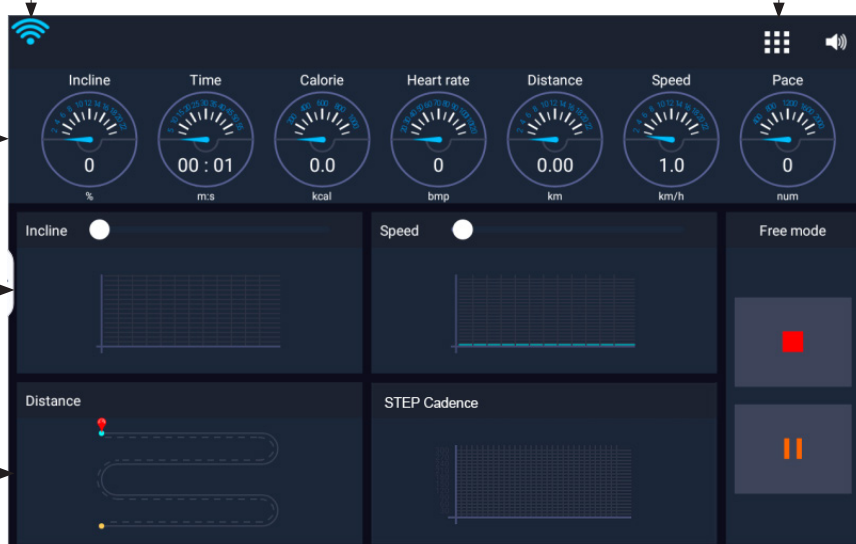
MENÙ APP

VOLUME DI ASCOLTO

MODALITÀ QUICK START

STOP

START / PAUSE



Dopo la pressione del pulsante STOP, l'esercizio in corso in modalità Quick Start viene terminato e la console visualizza una scheda riassuntiva dei dati rilevati durante la sessione:

Durata totale - (minuti).

Velocità media - (km/ora)

Inclinazione media - (%)

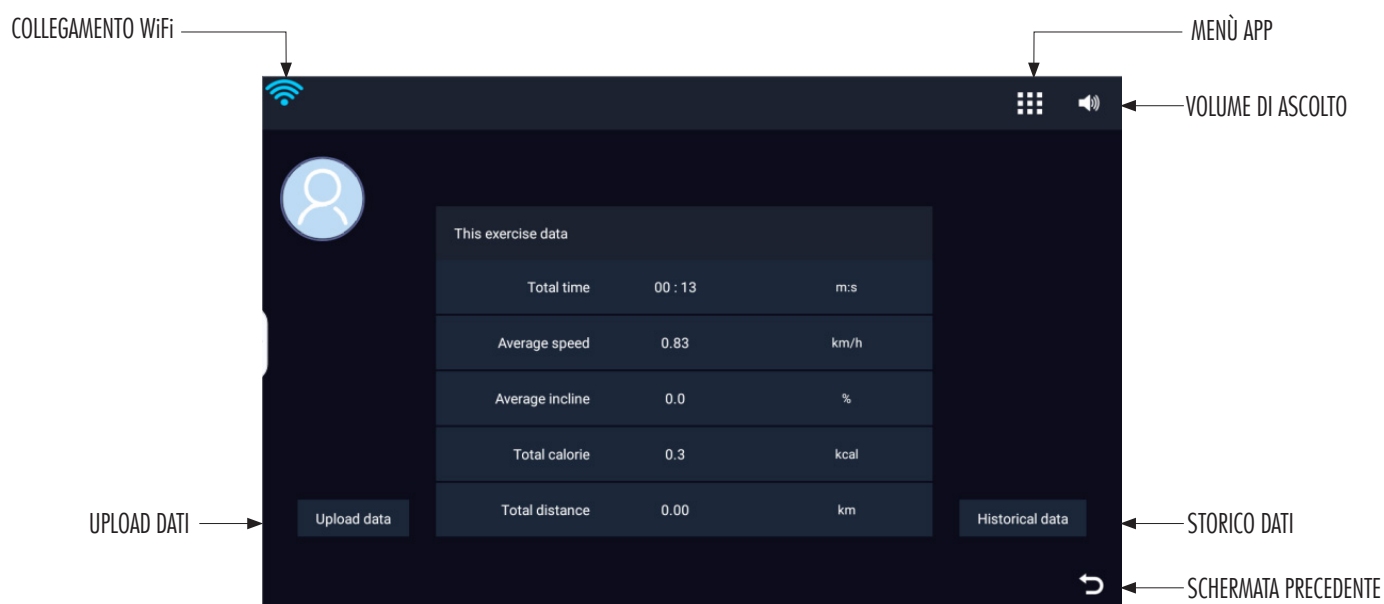
Calorie totali - (kcal)

Distanza totale - (km)

Nella parte inferiore si trova il pulsante di accesso allo storico dei dati di allenamento ed un secondo pulsante che permette l'upload dei dati di allenamento.

Nella porzione superiore dello schermo si trova l'icona del WiFi che indica il collegamento alla rete wireless e la potenza di ricezione, il pulsante per accedere al menù APP e l'icona del volume di ascolto dagli altoparlanti integrati.

Nota: la scheda riassuntiva con i dati medi rilevati dell'esercizio svolto viene visualizzata in ogni modalità d'impiego dell'attrezzo; dopo la pressione del pulsante STOP oppure alla conclusione dell'esercizio, quando viene impostata una durata o uno degli obiettivi di target.



3.8

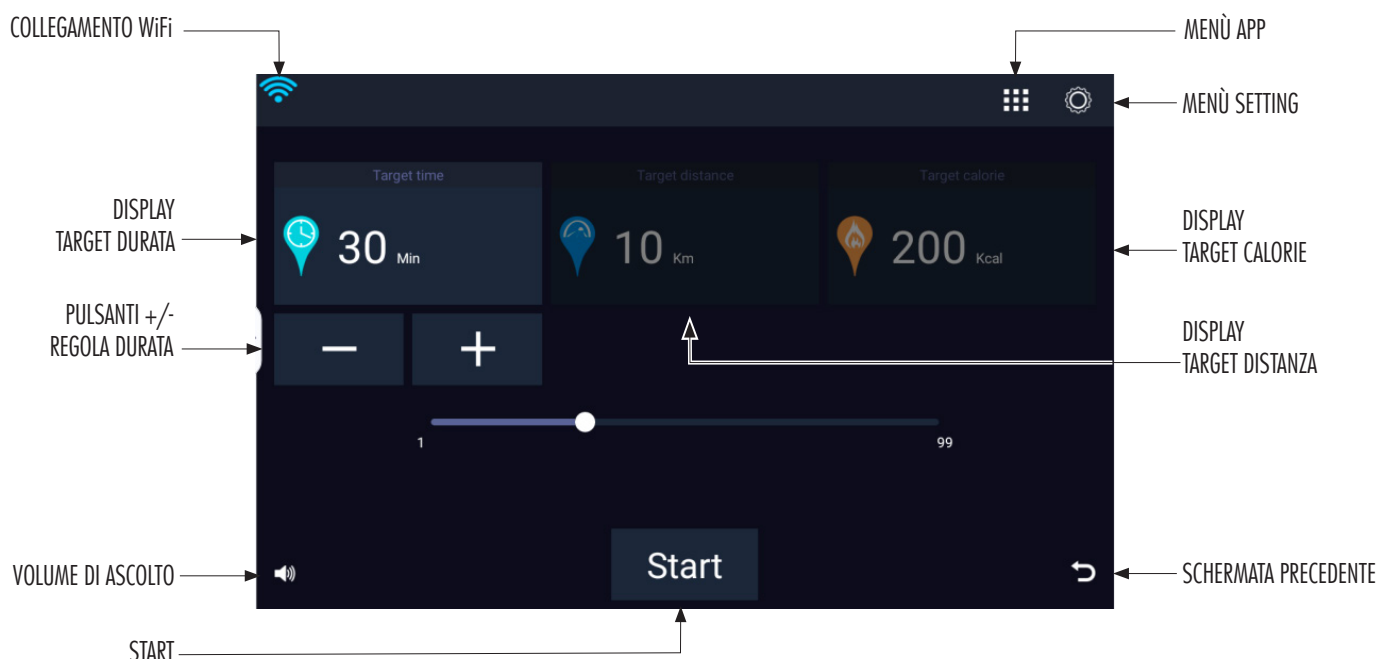
MODALITÀ TARGET

Dal menù Principale premere sul tasto Target per definire il proprio allenamento sulla base di uno degli “obiettivi di target” (Durata, Distanza, Calorie).

La modalità può essere richiamata anche da tastiera comandi tramite il pulsante TARGET.

- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere il pulsante MODE (oppure selezionare uno dei tre obiettivi di target tramite touch screen), il display corrispondente alla funzione scelta si accende e premendo MODE in successione si può decidere di impostare la durata, la distanza o il consumo di calorie come obiettivi dell'allenamento.
- Agire sui pulsanti +/- per impostare “l'obiettivo di target” selezionato (in alternativa si può agire sullo slider posto sotto ai pulsanti) che viene mostrato sul display corrispondente:
Durata: valore pre-impostato 30 minuti.
Distanza: valore pre-impostato 10 km.
Consumo di calorie: valore preimpostato 200 Cal.
- Dopo aver impostato i dati dell'allenamento salire sul piano di corsa mettendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere il pulsante START, dopo 3 secondi il nastro parte a minima velocità.

- Agire sui pulsanti VELOCITÀ e INCLINAZIONE per regolare in tempo la reale velocità del nastro e l'inclinazione del piano di corsa.
- Il display relativo “all'obiettivo di target” selezionato visualizza il conteggio alla rovescia partendo dal valore impostato fino a zero.
- L'esercizio termina alla fine del conteggio alla rovescia “dell'obiettivo di target” impostato. L'esercizio può essere concluso in ogni momento mantenendo premuto STOP più di 3 secondi oppure staccando la chiave di sicurezza.



Durante il workout in modalità Target viene mostrato sullo schermo il pannello sinottico, suddiviso in più sezioni:

Nella parte superiore si trovano sette strumenti indicatori che mostrano i dati principali: Inclinazione, Durata, Calorie, Pulsazioni, Distanza, Velocità, Pace.

INCLINE - Inclinazione del piano di corsa (livello)

- Mostra il LIVELLO DI INCLINAZIONE del piano di corsa.

TIME - Durata (min.)

- Mostra il conteggio alla rovescia dal TEMPO impostato come obiettivo fino a zero.

CALORIE - Consumo calorico (Cal.)

- Mostra il conteggio residuo dalle CALORIE impostate fino a zero (*).

PULSE - Frequenza cardiaca (bpm)

- Appoggiando entrambi i palmi delle mani sui sensori di rilevazione pulsazioni cardiache oppure indossando il trasmettitore a fascia toracica, il display visualizza la frequenza cardiaca (*).

DISTANCE - Distanza percorsa (km)

- Mostra il conteggio residuo dalla DISTANZA impostata fino a zero (distanza al termine dell'esercizio).

SPEED - Velocità del nastro (km/h)

- Mostra la VELOCITÀ del nastro.

STEP CADENCE - Cadenza del Passo (ppm)

- Mostra la CADENZA DEL PASSO, il numero di passi al minuto all'andatura corrente.

(*) Ricordiamo che i dati forniti dalla console sono approssimativi in base alle condizioni d'uso e non possono essere utilizzati come riferimento in ambito medico.

Nella parte centrale e inferiore si trovano quattro riquadri costituiti da indicatori a matrice luminosa che visualizzano i profili grafici con i diagrammi della Velocità e della Inclinazione rilevati nel corso dell'esercizio; l'indicatore grafico della distanza percorsa e il profilo grafico con il diagramma della Cadenza del Passo.

Sul lato destro sono replicati i pulsanti presenti sulla tastiera fisica:



Nella porzione superiore dello schermo si trova l'icona del WiFi che indica il collegamento alla rete wireless e la potenza di ricezione, il pulsante per accedere al menù APP e l'icona del volume di ascolto dagli altoparlanti integrati.



3.9
MODALITÀ TRAINING

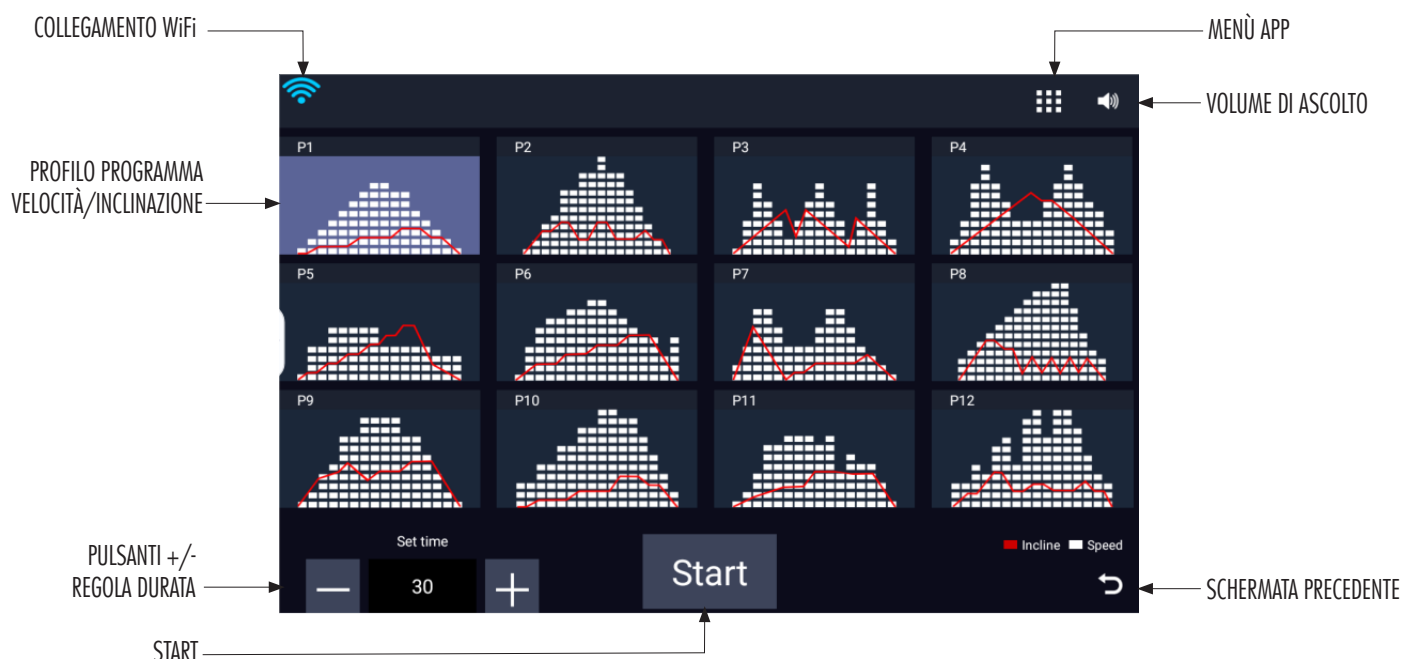
Dal menù Principale premere sul tasto Training per selezionare la modalità di allenamento programmata.

La modalità può essere richiamata anche da tastiera comandi tramite il pulsante PROG.

Sullo schermo vengono mostrati i profili grafici di 12 programmi predefiniti appositamente studiati per realizzare un allenamento cardiofitness completo.

- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere il pulsante PROG e agire sui pulsanti INCLINE +/- per selezionare uno dei programmi di allenamento predefiniti P1-P12 (oppure selezionare uno dei dodici programmi predefiniti tramite touch screen).
- Tramite i pulsanti SPEED +/- oppure tramite i pulsanti +/- nella zona inferiore sinistra della schermata si può impostare la DURATA desiderata (durata predefinita di 30 minuti).
- Premere il pulsante START per avviare il programma, dopo un conteggio alla rovescia di tre secondi il nastro parte secondo il profilo del programma selezionato.
- Durante l'esecuzione del programma predefinito si può aumentare o diminuire velocità e inclinazione agendo sui pulsanti corrispondenti. La modifica di velocità e/o inclinazione avviene nell'ambito del segmento entro il quale si trova il profilo in quel dato momento, quando poi il profilo passa al successivo segmento viene ripresa la condizione velocità/inclinazione prevista dal programma.

- La durata del programma corrisponde al tempo impostato (fino a quando il display TIME arriva a zero). L'esercizio può essere concluso in ogni momento mantenendo premuto STOP più di 3 secondi (o agendo sui pulsanti touch screen della schermata di workout) oppure staccando la chiave di sicurezza.



Durante il workout in modalità Training viene mostrato sullo schermo il pannello sinottico, suddiviso in più sezioni:

Nella parte superiore si trovano sette strumenti indicatori che mostrano i dati principali: Inclinazione, Durata, Calorie, Pulsazioni, Distanza, Velocità, Pace.

INCLINE - Inclinazione del piano di corsa (livello)

- Mostra il LIVELLO DI INCLINAZIONE del piano di corsa.

TIME - Durata (min.)

- Mostra il conteggio alla rovescia dal TEMPO impostato come obiettivo fino a zero.

CALORIE - Consumo calorico (Cal.)

- Mostra le CALORIE consumate da inizio allenamento (*).

PULSE - Frequenza cardiaca (bpm)

- Appoggiando entrambi i palmi delle mani sui sensori di rilevazione pulsazioni cardiache oppure indossando il trasmettitore a fascia toracica, il display visualizza la frequenza cardiaca (*).

DISTANCE - Distanza percorsa (km)

- Mostra la DISTANZA totale percorsa dall'inizio dell'esercizio.

SPEED - Velocità del nastro (km/h)

- Mostra la VELOCITÀ del nastro.

STEP CADENCE - Cadenza del Passo (ppm)

- Mostra la CADENZA DEL PASSO, il numero di passi al minuto all'andatura corrente.

(*) Ricordiamo che i dati forniti dalla console sono approssimativi in base alle condizioni d'uso e non possono essere utilizzati come riferimento in ambito medico.

Nella parte centrale e inferiore si trovano quattro riquadri costituiti da indicatori a matrice luminosa che visualizzano i profili grafici con i diagrammi della Velocità e della Inclinazione rilevati nel corso dell'esercizio; l'indicatore grafico della distanza percorsa e il profilo grafico con il diagramma della Cadenza del Passo.

Sul lato destro sono replicati i pulsanti presenti sulla tastiera fisica:



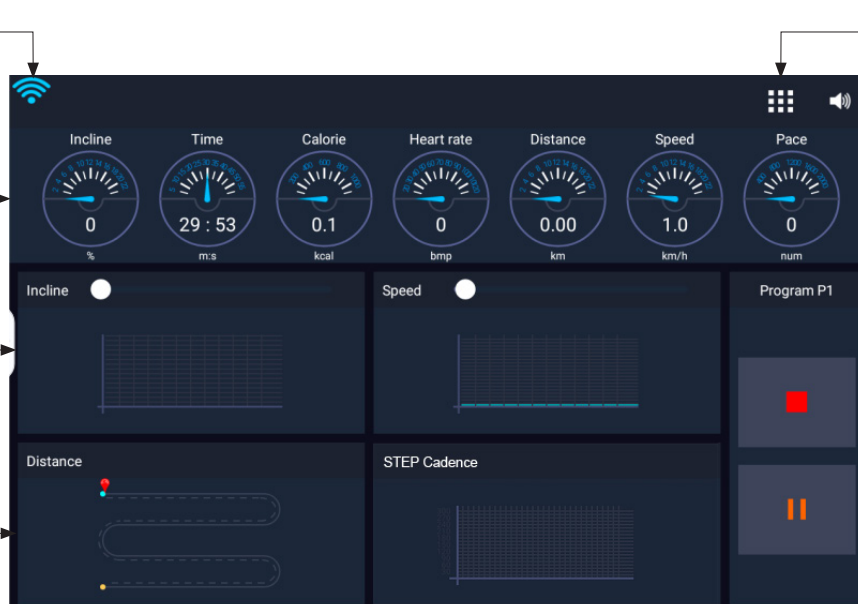
Nella porzione superiore dello schermo si trova l'icona del WiFi che indica il collegamento alla rete wireless e la potenza di ricezione, il pulsante per accedere al menù APP e l'icona del volume di ascolto dagli altoparlanti integrati.

COLLEGAMENTO WiFi

QUADRO STRUMENTI
INDICATORI WORKOUT

PROFILI GRAFICI:
INCLINAZIONE •
VELOCITÀ •

PROFILI GRAFICI:
DISTANZA •
CADENZA DEL PASSO •



MENÙ APP

VOLUME DI ASCOLTO

MODALITÀ PROGRAMMATA

STOP

START / PAUSE

3.10

MODALITÀ SIMULAZIONE

Dal menù Principale premere sul tasto Scene per selezionare la modalità di allenamento video simulato.

Sullo schermo vengono mostrati quattro filmati video che riproducono una corsa simulata in ambienti naturali o circuiti cittadini, sincronizzati con la cadenza di corsa in modo da rendere l'allenamento più vivace e coinvolgente.

- Per avviare la riproduzione del filmato semplicemente premere il pulsante PLAY al centro del video desiderato. Sulla parte inferiore dello schermo sono replicati i comandi touch screen per il controllo del nastro di corsa: START, STOP, PAUSA, VELOCITÀ +/-.

- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere il pulsante START per avviare l'esercizio in modalità manuale, dopo un conteggio alla rovescia di tre secondi il nastro parte alla minima velocità. Sulla parte superiore dello schermo vengono visualizzati tutti i dati dell'esercizio in corso.

- Durante l'esecuzione dell'esercizio si può aumentare o diminuire velocità e inclinazione agendo sui pulsanti corrispondenti. Premendo del pulsante STOP, l'esercizio in corso viene terminato e la console visualizza una scheda riassuntiva dei dati rilevati durante la sessione.



3.11

MENÙ BMI

Dal menù Principale premere sul tasto BMI per accedere alla funzione di rilevazione dell'indice di massa corporea.

La funzione può essere richiamata anche da tastiera comandi tramite il pulsante BODY FAT.

Vi ricordiamo che il dato rilevato è solamente un indice di riferimento approssimativo e teorico, utile per valutare i progressi del proprio stato di forma fisica, nel corso di un programma di allenamento.



- **Per tutti i portatori di pacemaker o di altri apparecchi elettronici, la funzione BMI è vietata.**
- **La funzione BMI deve essere svolta solo quando il nastro è completamente fermo.**

- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi impostare sullo schermo tutti i dati utente richiesti: AGE (età), HEIGHT (statura in cm), WEIGHT (peso corporeo in kg), GENDER (maschio o femmina).
- Premere infine il tasto DETECT per avviare la procedura di misurazione dell'indice di massa corporea BMI, dopo alcuni secondi, sulla parte superiore della schermata compare la misura risultante del test espressa in percentuale.
- Quando la console non riesce a calcolare la percentuale di massa grassa, può essere dovuto a inserimento errato dei dati di base dell'utilizzatore, oppure alla pelle delle mani troppo secca che non permette un contatto ottimale sui rilevatori. In tale circostanza è necessario ripetere le procedure di rilevazione, avendo l'accortezza di inumidirsi leggermente le mani.

Tabella di riferimento corrispondente all'indicazione del Test :

Età	Femmina				Maschio			
	Snello	Normale	Grasso	Obeso	Snello	Normale	Grasso	Obeso
10-16	< 36	36-46	47-53	> 53	< 20	20-29	30-34	> 34
17-39	< 40	40-50	51-56	> 56	< 22	22-31	32-36	> 36
40-55	< 46	46-58	59-64	> 64	< 23	23-32	33-37	> 37
56-85	< 48	48-60	61-66	> 66	< 24	24-33	34-38	> 38



Dal menù Principale premere sul tasto HRC per accedere alla funzione nel quale la console regola automaticamente l'inclinazione del piano di corsa e la velocità del nastro a seconda della frequenza cardiaca rilevata.

La funzione può essere richiamata anche da tastiera comandi tramite il pulsante HRC.



È obbligatorio consultare il proprio medico prima dell'utilizzo del programma HRC.

- Salire sul piano di corsa e mettere i piedi sulle pedane laterali, quindi premere il tasto HRC e selezionare uno dei tre programmi HRC proposti sullo schermo. I tre programmi possiedono distinte caratteristiche e permettono diverse intensità di allenamento, riferite al valore di soglia cardiaca massima:

1 = regime cardiaco per il dimagrimento, 65%

2 = regime cardiaco di allenamento aerobico, 75%

3 = regime cardiaco di allenamento anaerobico, 85%

I valori di soglia cardiaca SUGGERITI dai tre programmi, possono essere personalizzati, in base al vostro stato di salute e di preparazione atletica, senza però raggiungere il valore massimo della FC (max) = 220-età.

- Dopo la selezione di uno dei tre programmi viene visualizzata la schermata con le impostazioni utente:

- ETÀ dell'utente: (AGE).

- PESO dell'utente: (WEIGHT)

- SOGLIA CARDIACA desiderata: (TARGET HEART RATE)

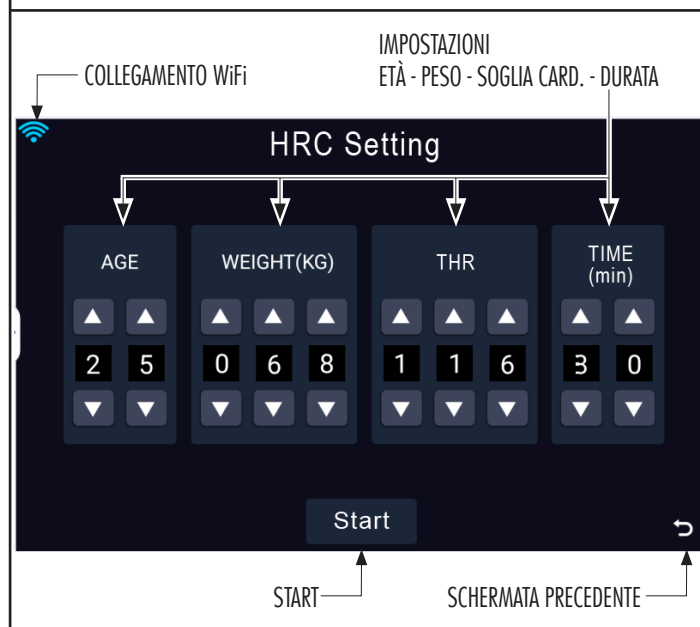
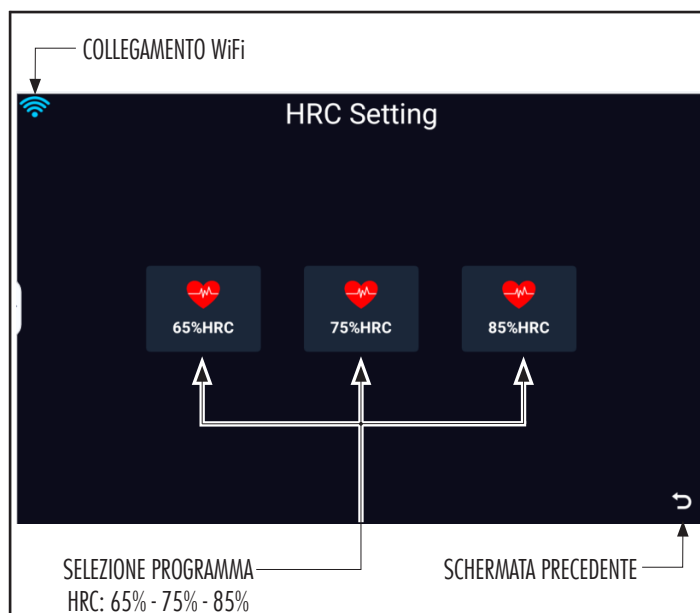
- DURATA del programma HRC: (TIME).

- Dopo aver terminato l'introduzione di tutti i parametri sopra elencati, per cominciare il programma HRC è necessario indossare la fascia toracica, poiché questo garantisce una rilevazione più precisa del battito cardiaco rispetto ai sensori di rilevazione posti sui corrimano. Verificare che la console riceva regolarmente il segnale dalla fascia quindi premere il pulsante START.

- Dopo un conteggio alla rovescia di tre secondi il nastro parte e il programma di allenamento comincerà secondo i parametri introdotti.

- La velocità del nastro e l'inclinazione vengono controllate dalla console che provvederà ad aumentarla o a diminuirla a seconda che il battito cardiaco rilevato si allontani o si avvicini al valore di soglia impostato.

- La durata del programma corrisponde al tempo impostato (fino a quando il display TIME arriva a zero). L'esercizio può essere concluso in ogni momento mantenendo premuto STOP più di 3 secondi o staccando la chiave di sicurezza.



Durante il workout nella funzione HRC viene mostrato sullo schermo il pannello sinottico, suddiviso in più sezioni:

Nella parte superiore si trovano sette strumenti indicatori che mostrano i dati principali: Inclinazione, Durata, Calorie, Pulsazioni, Distanza, Velocità, Pace.

INCLINE - Inclinazione del piano di corsa (livello)

- Mostra il LIVELLO DI INCLINAZIONE del piano di corsa.

TIME - Durata (min.)

- Mostra il conteggio alla rovescia dal TEMPO impostato come obiettivo fino a zero.

CALORIE - Consumo calorico (Cal.)

- Mostra le CALORIE consumate da inizio allenamento (*).

PULSE - Frequenza cardiaca (bpm)

- Appoggiando entrambi i palmi delle mani sui sensori di rilevazione pulsazioni cardiache oppure indossando il trasmettitore a fascia toracica, il display visualizza la frequenza cardiaca (*).

DISTANCE - Distanza percorsa (km)

- Mostra la DISTANZA totale percorsa dall'inizio dell'esercizio.

SPEED - Velocità del nastro (km/h)

- Mostra la VELOCITÀ del nastro.

STEP CADENCE - Cadenza del Passo (ppm)

- Mostra la CADENZA DEL PASSO, il numero di passi al minuto all'andatura corrente.

(*) Ricordiamo che i dati forniti dalla console sono approssimativi in base alle condizioni d'uso e non possono essere utilizzati come riferimento in ambito medico.

Nella parte centrale e inferiore si trovano quattro riquadri costituiti da indicatori a matrice luminosa che visualizzano i profili grafici con i diagrammi della Velocità e della Inclinazione rilevati nel corso dell'esercizio; l'indicatore grafico della distanza percorsa e il profilo grafico con il diagramma della Cadenza del Passo.

Sul lato destro sono replicati i pulsanti presenti sulla tastiera di comando:



Nella porzione superiore dello schermo si trova l'icona del WiFi che indica il collegamento alla rete wireless e la potenza di ricezione, il pulsante per accedere al menù APP e l'icona del volume di ascolto dagli altoparlanti integrati.

NOTA: quando non viene rilevato in modo continuo il segnale della frequenza cardiaca, la velocità del nastro e il livello di inclinazione del piano di corsa vengono portati a zero, la console arresta l'esercizio e rimanda un messaggio di assenza pulsazioni.



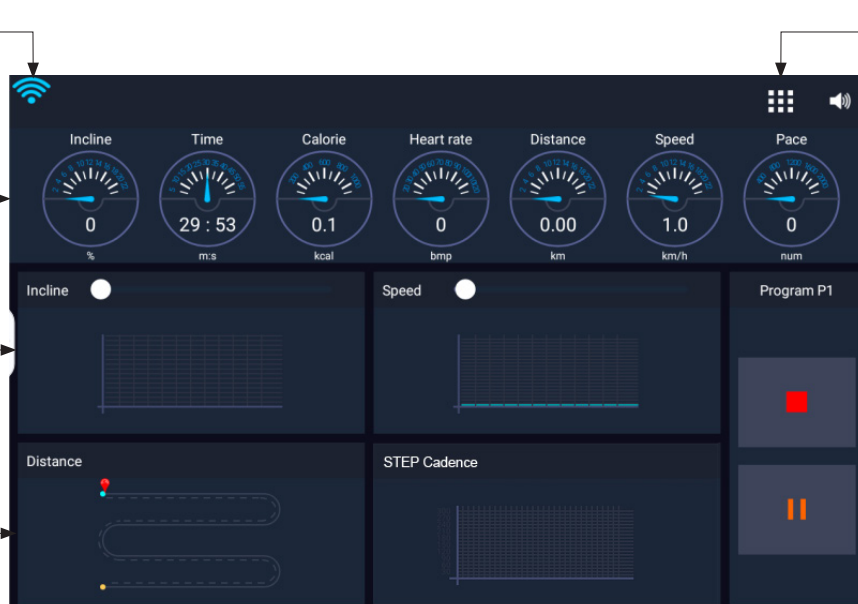
Qualora sul display Pulse venissero visualizzati valori delle pulsazioni cardiache non attendibili o troppo variabili, NON impiegate il programma HRC, verificare la presenza, vicino al prodotto, di sorgenti elettromagnetiche che possano innescare radiodisturbi. Nel caso il problema persistesse contattate il servizio assistenza.

COLLEGAMENTO WiFi

QUADRO STRUMENTI
INDICATORI WORKOUT

PROFILI GRAFICI:
INCLINAZIONE •
VELOCITÀ •

PROFILI GRAFICI:
DISTANZA •
CADENZA DEL PASSO •



MENÙ APP

VOLUME DI ASCOLTO

MODALITÀ PROGRAMMATA

STOP

START / PAUSE

3.13

MENÙ APP

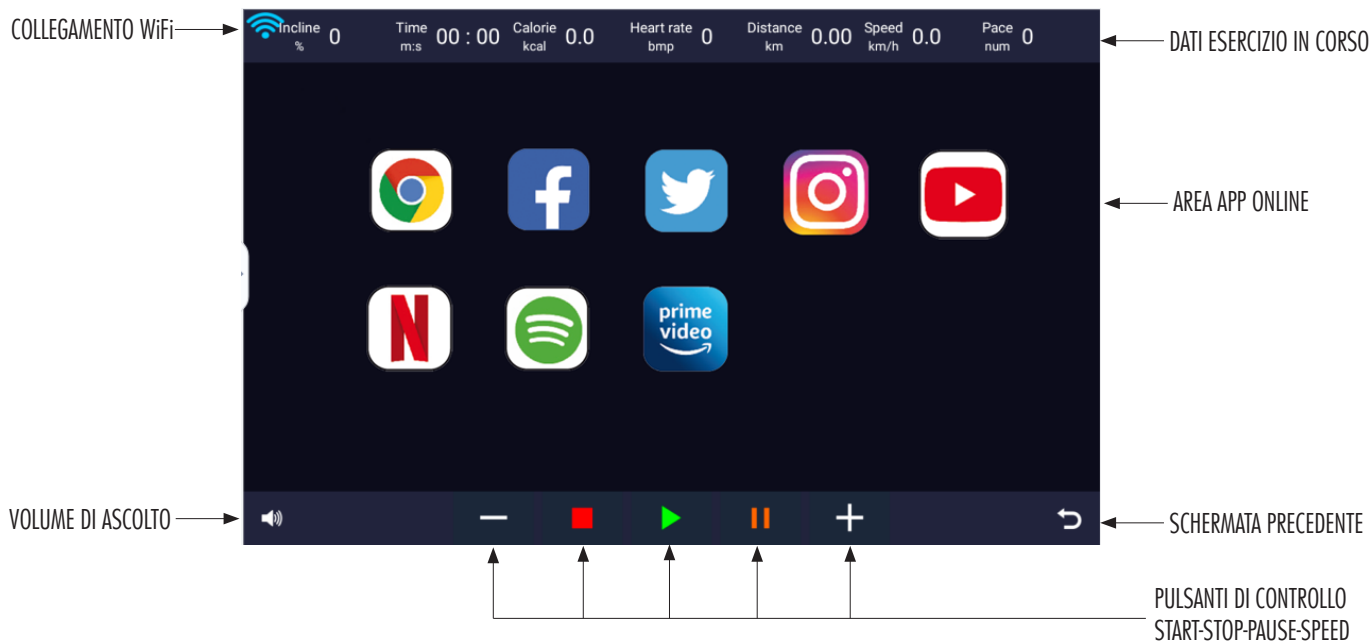
Dal menù Principale premere sul tasto APP per accedere all'area di memoria delle applicazioni online fruibili quando la consolle è collegata ad internet tramite il WiFi.

Sullo schermo vengono mostrate le App pre-installate: Chrome, Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, Netflix(*), Spotify(*), Prime Video(*).

(*) Abbonamento non incluso.

- Durante le sessioni di allenamento, dal menù APP, sullo schermo si può visualizzare un film, ascoltare brani musicali, oppure navigare in internet, chattare o visualizzare piattaforme social.

- Sulla parte inferiore dello schermo sono replicati i comandi touch screen per il controllo del nastro di corsa: START, STOP, PAUSA, VELOCITÀ +/-.
- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere il pulsante START per avviare l'esercizio in modalità manuale, dopo un conteggio alla rovescia di tre secondi il nastro parte alla minima velocità. Sulla parte superiore dello schermo vengono visualizzati tutti i dati dell'esercizio in corso.
- Durante l'esecuzione dell'esercizio si può aumentare o diminuire velocità e inclinazione agendo sui pulsanti corrispondenti. Premendo del pulsante STOP, l'esercizio in corso viene terminato e la console visualizza una scheda riassuntiva dei dati rilevati durante la sessione.



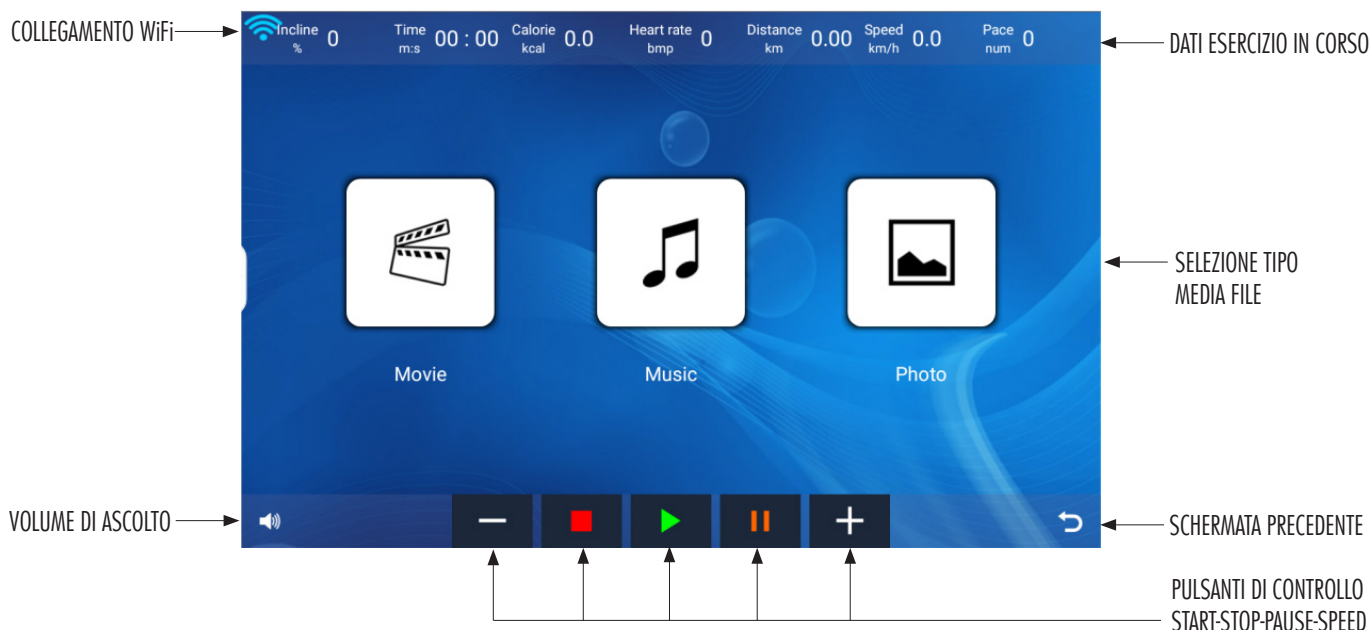
Dal menù Principale premere sul tasto MEDIA per la funzione di lettura di files multimediali compatibili tramite U-Disk o memory card.

Sullo schermo vengono mostrate tre icone riferite a differenti tipologie di files caricabili:

- Movie (file video formati: mp4, mov, avi, mkv, 3pg, mpeg, mtv, dat, amv, dmv, flv, rmvb),
- Music (file audio formato mp3),
- Photo (file raster formati: jpeg, png).

- Durante le sessioni di allenamento, dal menù MEDIA, sullo schermo si può visualizzare un film, ascoltare brani musicali, oppure visualizzare foto caricate tramite un dispositivo di memoria collegato.

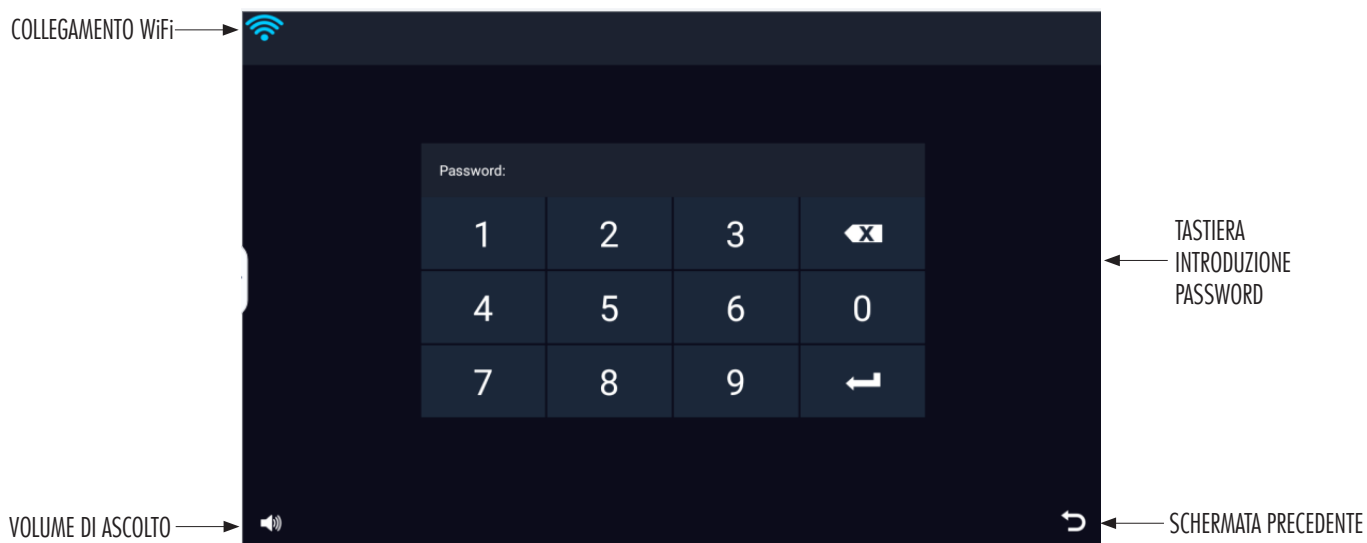
- Sulla parte inferiore dello schermo sono replicati i comandi touch screen per il controllo del nastro di corsa: START, STOP, PAUSA, VELOCITÀ +/-.
- Salire sul piano di corsa, mantenendo i piedi sulle pedane laterali, quindi premere il pulsante START per avviare l'esercizio in modalità manuale, dopo un conteggio alla rovescia di tre secondi il nastro parte alla minima velocità. Sulla parte superiore dello schermo vengono visualizzati tutti i dati dell'esercizio in corso.
- Durante l'esecuzione dell'esercizio si può aumentare o diminuire velocità e inclinazione agendo sui pulsanti corrispondenti. Premendo del pulsante STOP, l'esercizio in corso viene terminato e la console visualizza una scheda riassuntiva dei dati rilevati durante la sessione.



Dal menù Principale premere sul tasto SETTING per alle impostazioni del software di gestione e delle regolazioni di base dell'attrezzo.

Il menù Setting viene utilizzato di norma dall'utente per impostare il collegamento WiFi, il collegamento Bluetooth e per regolare luminosità schermo e volume max di ascolto.

Per poter accedere al menù Setting è necessario inserire una password numerica (password: 886127), dopodichè verrà visualizzata la schermata con l'elenco delle impostazioni.



MENÙ SETTING



IMPOSTAZIONI DI SISTEMA

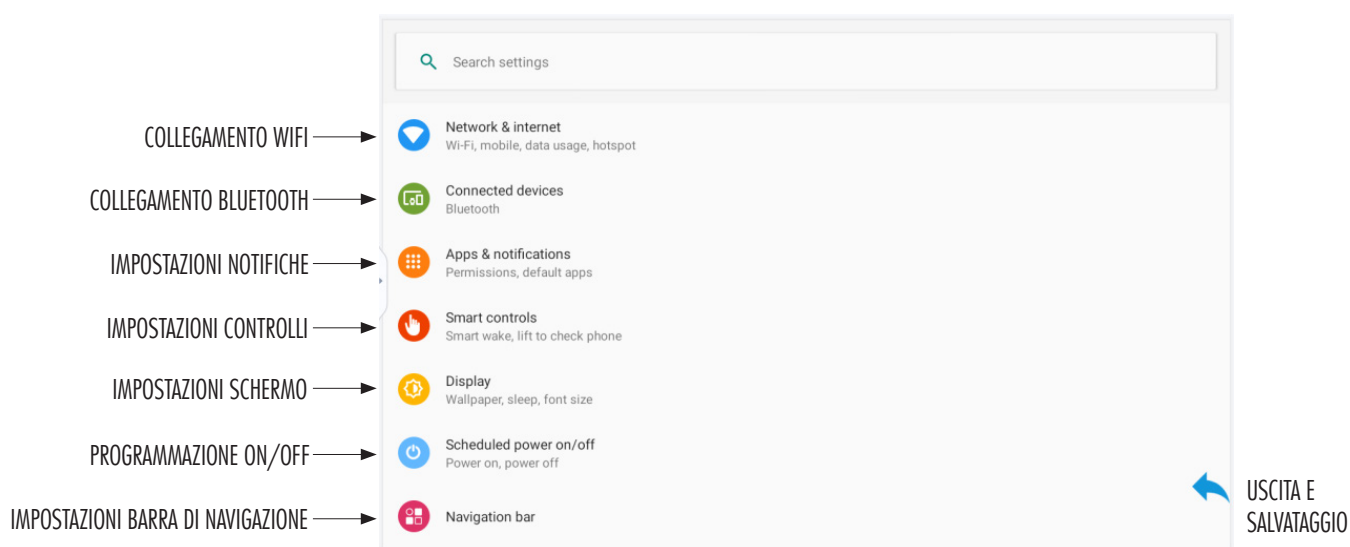
Tramite Impostazioni di Sistema si può gestire i collegamenti di rete WiFi e Bluetooth ed altri parametri di base della console.

“Network & Internet” gestisce la connessione WiFi, fare clic per selezionare il WiFi che si desidera connettere, quindi inserire il password corrispondente per il collegamento wireless della console.

“Connected devices” gestisce la connessione Bluetooth, fare clic e scegliere il dispositivo da associare (inserire eventuale password).

“Display” permette di gestire, tra le altre cose, la regolazione della luminosità dello schermo, trascinando l'apposita barra di avanzamento per scegliere la luminosità desiderata.

“Scenario mode” permette di gestire la regolazione max del volume di ascolto.



IMPOSTAZIONI PERSONALE TECNICO

Tramite Impostazioni di Fabbrica personale tecnico può eseguire test per la verifica dell'hardware.



IMPOSTAZIONI DI FABBRICA PRODOTTO

Tramite Impostazioni di fabbrica prodotto si possono gestire tutti i parametri di controllo del tappeto; ad esempio i range di regolazione minima e massima di velocità e inclinazione.

Tali regolazioni non devono essere modificate dall'utente per non incorrere in malfunzionamenti software o danni all'hardware del prodotto.

Tread param set

Min speed Km/h

1.0

1	2	3	←X
4	5	6	0
7	8	9	.

Param set

AGGIORNAMENTO SOFTWARE

Con console collegata tramite WiFi è possibile controllare, tramite la funzione Aggiornamento Software, la presenza sul server di una versione aggiornata del firmware del software di gestione della console.

Durante il processo di download e installazione dell'aggiornamento il prodotto non deve essere spento o scollegato dalla rete WiFi, altrimenti si corre il rischio di danneggiare irreversibilmente il software di sistema.

Administer setting

and:V28-1.2.8
mcu:V7

- System settings
- Factory setting
- Parameter settings
- Application update**
- File monitor
- Application monitor
- Exit

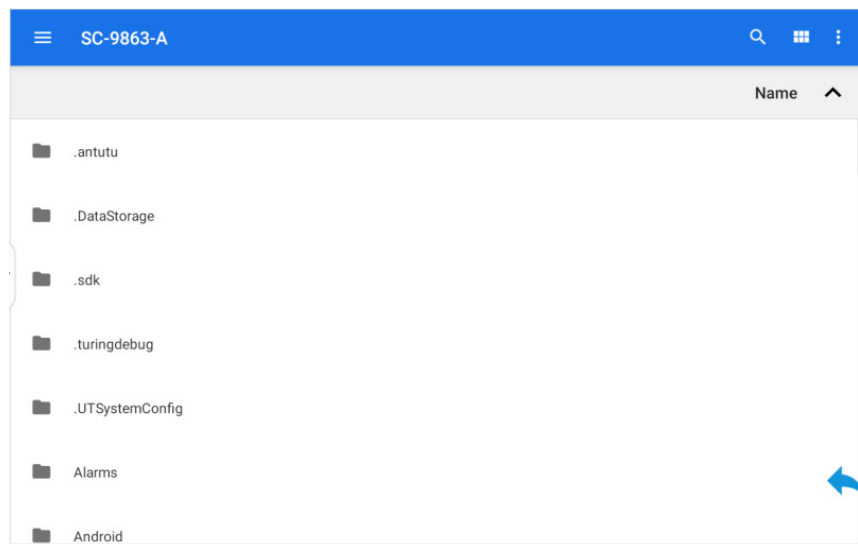
Application information

No application information found

CANCEL CONFIRM

CATALOGO FILES

L'accesso alla visualizzazione del catalogo dei files contenuti nella memoria della console permette di effettuare operazioni di copia file video (Modalità Scene) o installazione applicazioni.



INSTALLAZIONE / DISINSTALLAZIONE FILE APK

Tramite la funzione di installazione o disinstallazione di file .apk personale tecnico specializzato può effettuare aggiornamenti di sistema, installare nuovi software o rimuovere versioni obsolete.

Durante il processo di installazione di files .APK il prodotto non deve essere spento altrimenti si corre il rischio di danneggiare irreversibilmente il software di sistema.



PERICOLO

Prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o di manutenzione, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.

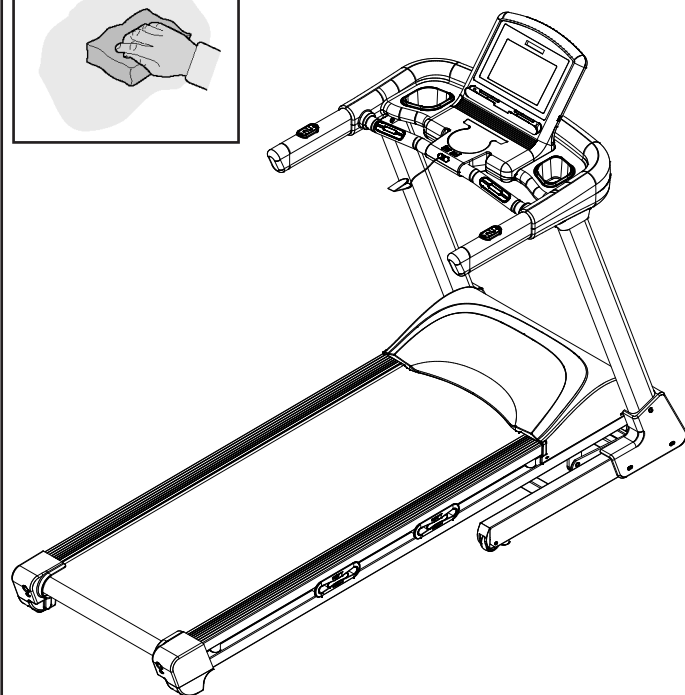
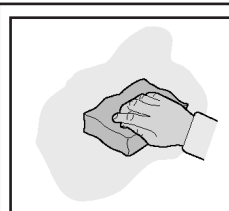


ATTENZIONE

NON utilizzare sostanze infiammabili, tossiche o nocive per la pulizia, ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.

NON utilizzare solventi contenenti derivati del petrolio come acetone, benzene oppure oli contenenti sostanze cloriche, il tetracloruro di carbonio, l'ammoniaca che possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.

- Il sudore è un liquido organico nel quale sono presenti sali capaci di intaccare il metallo; per questo motivo **dopo ogni sessione di allenamento**, è necessario effettuare una accurata pulizia del prodotto per rimuovere i residui di sudore facendo uso di un panno in microfibra inumidito di sapone neutro. Intervenire soprattutto sulle parti metalliche, in modo da prevenire fenomeni che pregiudicano la durata del telaio e della verniciatura che possono compromettere la garanzia.
- Per pulire la console utilizzare un panno soffice appena inumidito, per impedire di rigare le superfici lucide.
- Fare attenzione, quando si pulisce l'attrezzo a non strofinare con troppa forza sulla console.



4.1

LUBRIFICAZIONE NASTRO DI CORSA

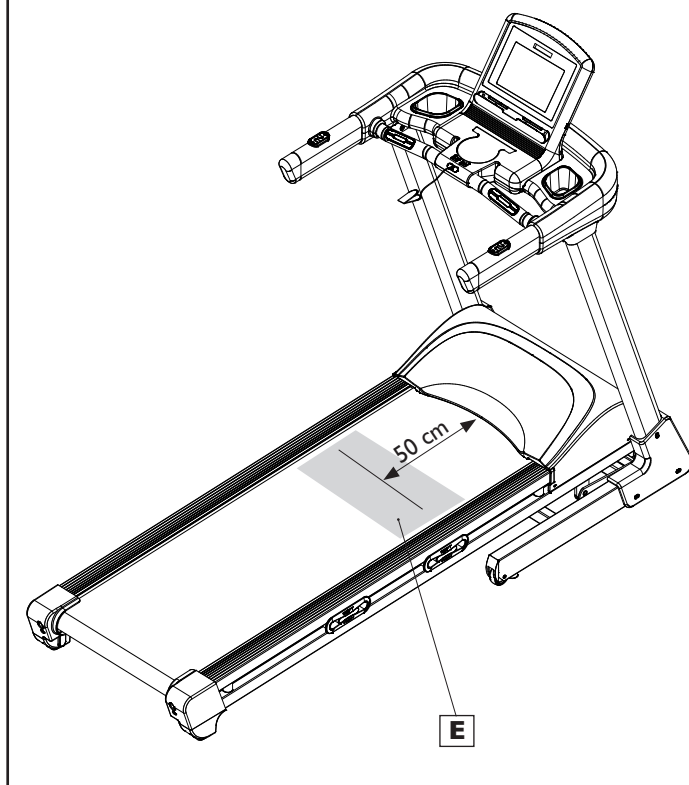
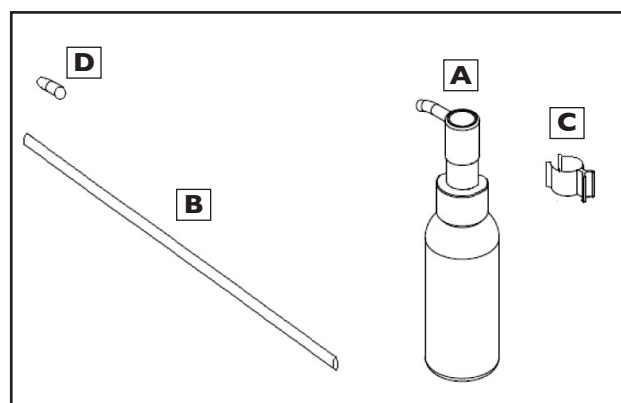


Il nastro di corsa è pre-lubrificato in fabbrica e non è necessario effettuare la lubrificazione al primo utilizzo dell'attrezzo.

Il piano di corsa deve essere lubrificato con l'apposito lubrificante siliconico dopo i primi 40÷50 km e successivamente ogni circa 350 km di utilizzo o dopo un lungo periodo di inattività e in ogni caso tutte le volte che il piano di corsa vi sembra asciutto.

Prima di effettuare la lubrificazione del piano di corsa spegnere l'attrezzo e staccare la spina di alimentazione dalla presa elettrica a parete.

- Per mantenere il piano e nastro di corsa in condizioni ottimali occorre eseguire l'operazione di lubrificazione che deve avvenire secondo intervalli regolari, ogni circa 350 km percorsi. Per poter rispettare gli intervalli di manutenzione la console è dotata di due contatori: uno per la visualizzazione del tempo di utilizzo, l'altro per la visualizzazione della distanza totale percorsa.
- Per visualizzare il tempo di utilizzo e la distanza totale percorsa occorre rimuovere la chiave di sicurezza dalla console e premere in sequenza i pulsanti: ENTER, MODE, ENTER. Per uscire dalla funzione di visualizzazione premere il pulsante STOP oppure inserire la chiave di sicurezza nella sede.
- Per cominciare l'operazione di lubrificazione occorre preparare la bottiglietta del lubrificante **A** inserendo l'apposito tubicino **B** nell'erogatore, dopodiché occorre rimuovere il blocco di sicurezza **C** e il tappo **D**.
- Sollevare il nastro ai bordi delle pedane e intervenendo ad una distanza corrispondente a circa **50 cm** dal vano motore, come mostrato in figura nel punto **E**, inserire a fondo sotto al tappeto la cannula di erogazione lubrificante e fornire due pompate nel lato destro e due nel lato sinistro.
- Dopo aver erogato il lubrificante collegare la spina di alimentazione, accendere l'attrezzo e in modalità manuale camminare sul nastro a bassa velocità per 2 o 3 minuti, così da favorire una omogenea distribuzione del lubrificante sopra al piano.



La lubrificazione del nastro di corsa è una operazione importante e deve essere eseguita secondo gli intervalli previsti. Il mancato rispetto della procedura indicata comporta un maggior attrito nello scorrimento del nastro che, a sua volta, è la possibile causa della rottura del motore, della scheda di potenza e del precoce deterioramento del nastro e del piano di corsa. La garanzia non copre i danni dovuti a negligenza o a scorretta manutenzione.

4.2

TENSIONAMENTO - CENTRATURA NASTRO



PERICOLO

Prima delle operazioni di centratura o tensionamento, spegnere l'attrezzo agendo sull'interruttore di rete e staccare la spina di alimentazione dalla presa a muro.

- Nel caso il nastro scorrevole tenda ad andare, durante il rotolamento, verso destra è necessario intervenire sulla vite di regolazione destra, girando in senso orario un quarto di giro per volta.
 - Dopo ogni regolazione, senza salire sul piano di corsa, avviare il nastro in modalità manuale ad una velocità di 3-4 km/h per almeno due minuti, per poter verificare l'efficacia dell'intervento.
 - Nel caso il nastro continui ad andare verso destra, semplicemente regolare la vite a sinistra di un quarto di giro in senso anti orario.
- Le stesse regole valgono nel caso il nastro tenda ad andare verso sinistra.

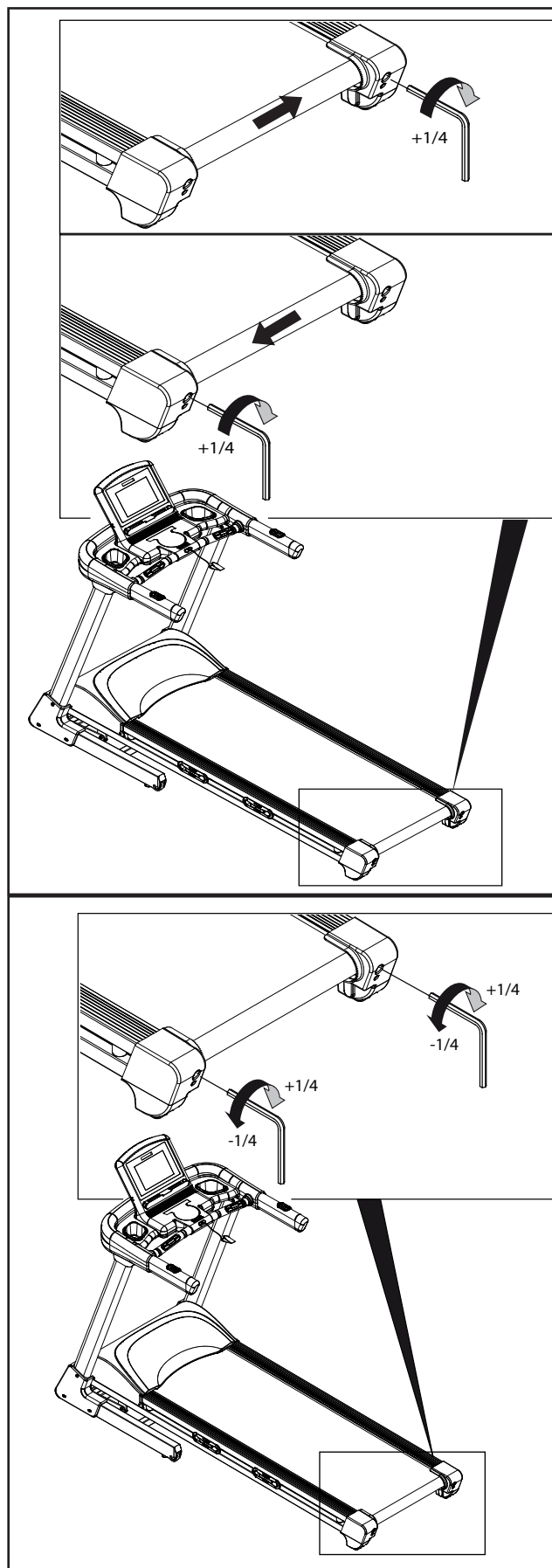


ATTENZIONE

Ruotare le viti di tensionamento per non più di 1/4 di giro alla volta.

Una eccessiva tensione del nastro può causare un precoce deterioramento delle pulegge, dei cuscinetti e del motore.

- Nel caso il nastro dovesse risultare poco teso, avvitare in senso orario entrambe le viti di un quarto di giro; se al contrario il nastro risultasse troppo teso svitare le viti di un quarto di giro in senso antiorario.



5.0

MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO



Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE).



La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di talune sostanze ritenute pericolose per la salute umana.

Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (nelle nazioni dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.

Garlando S.p.A. invita i consumatori al di fuori dell'Unione Europea a seguire le regole locali vigenti per lo smaltimento e il riciclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

6.0

CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina seguente.

L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:

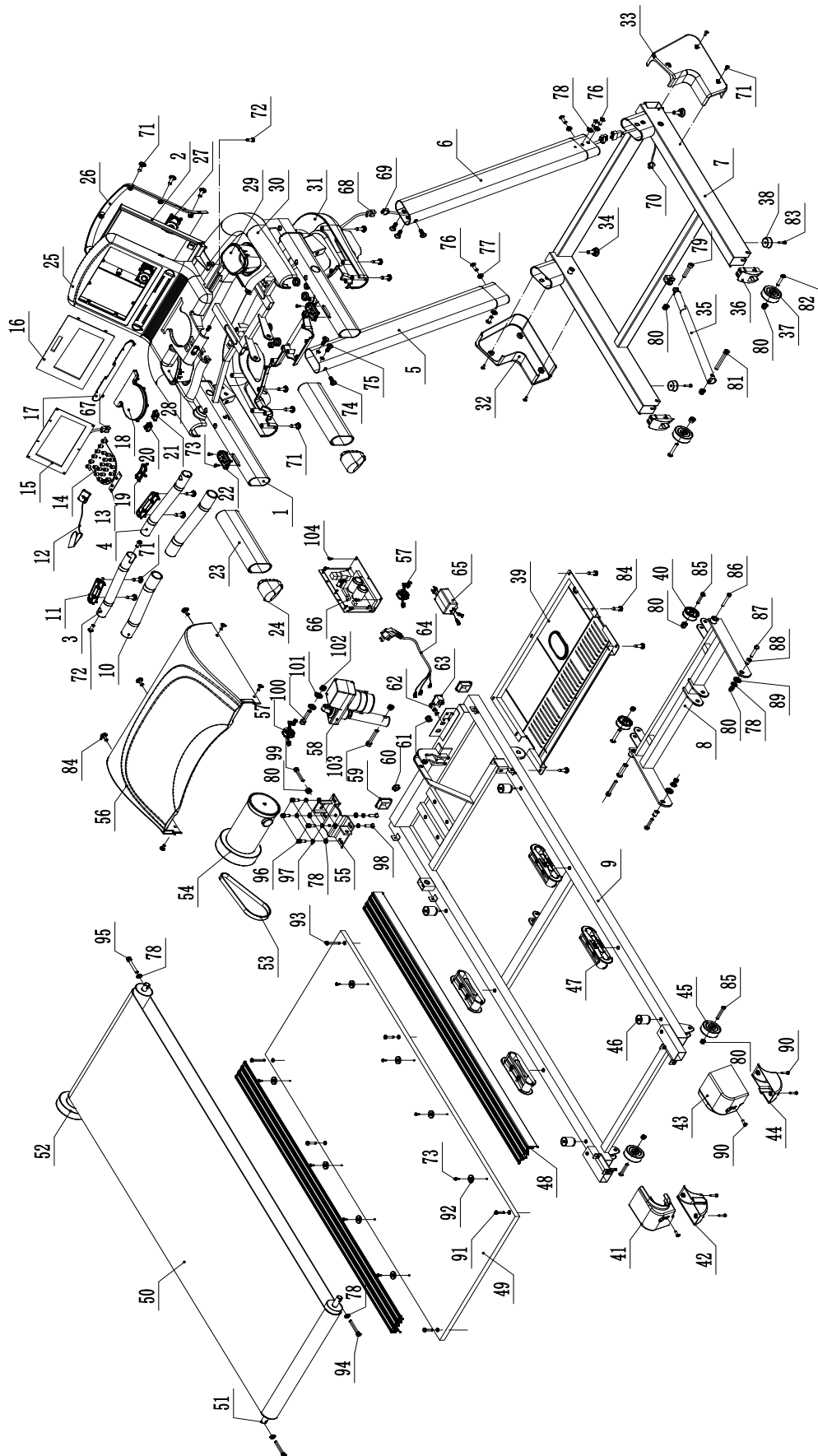
1. Marca e modello del prodotto - vedi targhetta prodotto
2. Nome del particolare da sostituire - vedi lista ricambi
3. Numero di riferimento del particolare - vedi disegno esploso
4. Quantità richiesta.
5. Recapito e informazioni per la spedizione - vedi scheda per ordine ricambi, allegata al manuale

Per maggiore chiarezza effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda per ordine ricambi riportata nel cartoncino allegato al presente manuale, assieme al Certificato di Garanzia.

La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

fax +39 0143.318594
e-mail: assistenza.toorx@garlando.it

Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero : +39 0143/318540 (dalle ore 9:00 alle 12:00 dal lunedì al venerdì).



6.1
LISTA DEI RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio di supporto plancia	1	56	Copertura superiore vano motore	1
2	Pannello superiore console	1	57	Nucleo toroidale	1
3	Presa sx sensori rilevazione pulsazioni	1	58	Motore inclinazione	1
4	Presa dx sensori rilevazione pulsazioni	1	59	Tappo rettangolare telaio vano di corsa	2
5	Montante sx	1	60	Regolatore tensionamento cinghia	1
6	Montante dx	1	61	Passacavo in gomma	1
7	Telaio vano motore	1	62	Termico di protezione	1
8	Telaio inclinazione	1	63	Interruttore di alimentazione	1
9	Telaio piano di corsa	1	64	Cavo di alimentazione	1
10	Rivestimento sensori rilevazione pulsazioni	2	65	Filtro anti-disturbo	1
11	Sensori di rilevazione pulsazioni cardiache	2	66	Scheda elettronica di potenza	1
12	Chiave di sicurezza	1	67	Connettore scheda console e display	1
13	Scheda elettronica pulsanti Start/Stop	1	68	Cablaggio superiore console	1
14	Scheda elettronica pulsantiera centrale	1	69	Cablaggio intermedio console	1
15	Scheda elettronica console e display	1	70	Cablaggio inferiore console	1
16	Pannello display console	1	71	Vite autofilettante ST4.2x15 mm	30
17	Profilo di appoggio tablet/smartphone	1	72	Vite M8x15 mm	4
18	Overlay adesivo pulsantiera centrale	1	73	Vite autofilettante ST4.2x15 mm	12
19	Placca per tasti Start e Stop	1	74	Vite M8x25 mm	2
20	Tasto plastico pulsante START	1	75	Vite M8x20 mm	4
21	Tasto plastico pulsante STOP	1	76	Vite M8x20 mm	6
22	Pulsanti remoti corrimano	2	77	Rondella curva Ø8 mm	2
23	Rivestimento corrimano	2	78	Rondella piana Ø8 mm	15
24	Tappo terminale corrimano	2	79	Vite M8x35 mm	1
25	Copertura superiore console	1	80	Dado autobloccante M8	9
26	Copertura inferiore console	1	81	Vite M8x45 mm	1
27	Altoparlante	2	82	Vite M8x50 mm	2
28	Vano porta borraccia sx	1	83	Vite autofilettante ST4.2x20 mm	2
29	Vano porta borraccia dx	1	84	Vite autofilettante ST4.8x16 mm	14
30	Copertura superiore plancia	1	85	Vite M8x40 mm	4
31	Copertura inferiore plancia	1	86	Vite M10x80 mm	2
32	Copertura laterale montante sx	1	87	Vite M8x30 mm	2
33	Copertura laterale montante dx	1	88	Distanziale cilindrico	2
34	Piedino di livellamento telaio vano motore	2	89	Rondella plastica	2
35	Cilindro a gas	1	90	Vite autofilettante ST4.2x15 mm	6
36	Copri ruota	2	91	Vite M8x65 mm	2
37	Ruota di spostamento	2	92	Anelli ammortizzanti pedane laterali	8
38	Appoggio in gomma telaio vano motore	2	93	Vite M8x25 mm	2
39	Copertura inferiore vano motore	1	94	Vite M8x80 mm	2
40	Ruota telaio inclinazione	2	95	Vite M8x55 mm	4
41	Copri rullo posteriore superiore sx	1	96	Vite M8x20 mm	4
42	Copri rullo posteriore inferiore sx	1	97	Rondella spaccata Ø8 mm	6
43	Copri rullo posteriore superiore dx	1	98	Vite M8x12 mm	2
44	Copri rullo posteriore inferiore dx	1	99	Vite M8x70 mm	1
45	Ruota di supporto piano di corsa	2	100	Vite M10x50 mm	1
46	Tampone ammortizzante piano di corsa	4	101	Rondella plastica Ø13 mm	2
47	Elastomero ammortizzante piano di corsa	4	102	Dado autobloccante M10	2
48	Pedana laterale	2	103	Vite M10x60 mm	1
49	Piano di corsa	1	104	Vite autofilettante ST4.2x12 mm	8
50	Nastro di corsa	1			
51	Rullo posteriore	1			
52	Rullo anteriore con puleggia	1			
53	Cinghia motore	1			
54	Motore principale	1			
55	Staffa di supporto motore	1			

Art.1 DEFINIZIONI

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Home ossia le apparecchiature sportive commercializzate da GARLANDO SPA con il marchio Toorx, per l'esercizio fisico del corpo per uso domestico e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.
- 1.2 Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da GARLANDO SPA alle condizioni di seguito riportate.
- 1.3 Difetto di Conformità:** l'inidoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente progettato e realizzato.
- 1.4 Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica che acquisti i Prodotti per utilizzo privato.
- 1.5 CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di GARLANDO SPA.
- 1.6 Registrazione prodotto:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: <http://assistenza.garlando.it/> nella sezione dedicata, Home fitness.
- 1.7 Richiesta di Intervento:** si intende la procedura di denuncia di difetto di conformità e richiesta di intervento, effettuata compilando l'apposito modulo sul portale: www.assistenza.garlando.it, o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, contattando il numero 0143/318540 dalle ore 9 alle ore 12, dal lunedì al venerdì.
- 1.8 Manuale d'Istruzioni:** si intende per Manuale d'Istruzioni il libretto consegnato al Consumatore in cui sono descritte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione ed il regolare funzionamento del Prodotto, nonché della sua manutenzione.

Art.2 DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE

- 2.1** GARLANDO SPA garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità per 24 mesi dalla consegna. La presente Garanzia è l'unica prestata da GARLANDO SPA: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i CAT, può modificare i termini della Garanzia o rilasciare, in qualsiasi forma, altre dichiarazioni di garanzia.
- 2.2** La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto della GARLANDO SPA acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.
- 2.3** Fatto salvo quanto previsto dai successivi punti 2.10, 2.11, 2.12 in tema di denuncia di eventuali difetti di conformità, il Consumatore è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia, pertanto, è necessario che la documentazione di cui sopra, unitamente alla Garanzia, allegata al presente manuale, sia debitamente conservata.
- 2.4** Al fine di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del modulo di registrazione prodotto, disponibile sul sito: <http://assistenza.garlando.it/>. Con la stessa modalità e credenziali sarà possibile procedere in futuro all'apertura delle eventuali richieste di assistenza.
- 2.5** La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto, che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore mediante il tempestivo invio della Richiesta di Intervento debitamente compilata e sottoscritta, riscontrati dal personale del CAT ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- 2.6** Conformemente alle indicazioni del "Codice del Consumo", si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.
- 2.7** La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario.
- 2.8** Nel periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate integralmente ed a titolo completamente gratuito dai CAT.
- 2.9** Qualora non fosse possibile provvedere alla riparazione direttamente presso il domicilio del Consumatore, nell'eventualità in cui il Prodotto o i suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di GARLANDO SPA - Via Regione Piemonte, 32 - DI - 15068 Pozzolo Formigaro (AL), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede. In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso GARLANDO SPA non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore. Qualora il Consumatore risulti irrimediabilmente al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da GARLANDO SPA, saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.
- 2.10** Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso, secondo le modalità descritte all'Art. 1.7 - "Richiesta di Intervento".

- 2.11** Ricevuta la denuncia, e verificata la ricorrenza dei presupposti per l'operatività della Garanzia, il CAT prenderà contatto con il Consumatore fissando apposito appuntamento presso il suo domicilio, ove sarà effettuato il relativo intervento entro un congruo termine. A tal fine la congruità del termine è valutata in relazione ai tempi normalmente occorrenti per provvedere all'intervento da parte del CAT presso il domicilio del Consumatore e/o alle eventuali occorrenti spedizioni di Prodotti o di componenti dei medesimi.
- 2.12** E' obbligo del Consumatore rendersi reperibile presso il proprio domicilio in occasione dell'appuntamento prefissato con il CAT. Nell'eventualità in cui tale obbligo non fosse rispettato GARLANDO SPA si riserva di ripetere le spese e competenze da essa corrisposte al proprio CAT in relazione all'intervento programmato e non eseguito per fatto imputabile al Consumatore.

Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- 3.1** La Garanzia è espressamente **esclusa** nei casi di:
- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
 - trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
 - uso del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
 - uso improprio del Prodotto;
 - manomissioni del Prodotto;
 - uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificamente concepito/progettato;
 - danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
 - danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
 - riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
 - riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza GARLANDO SPA;
 - difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.
 - il telaio portante degli attrezzi è garantito a vita per rotture fisiche della struttura, mentre sono esclusi danni sulla superficie verniciata del telaio in caso di incuria o esposizione del prodotto a condizioni ambientali non conformi.
- 3.2** Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel presente manuale d'istruzioni, che costituisce parte integrante della Garanzia.
- 3.3** Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.
- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
 - Con riferimento al Prodotto ELLITTICA, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedane, ruote, guarnizioni, manopole, parti asportabili, pattini freno, accessori e materiali di consumo in genere.
 - Con riferimento al Prodotto CICLO ERGOMETRO, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali, ruote, guarnizioni, manopole, sellino/schienale, manubrio, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
 - Con riferimento al Prodotto INDOOR CYCLE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali, ruote, guarnizioni, manopole, sellino, manubrio, pattini freno, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- 3.4** La Garanzia **NON** copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

- 4.1** In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.
- 4.2** GARLANDO SPA declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposito manuale d'istruzioni.
- 4.3** In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente inidoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verifica di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

Art.5 DANNI CAUSATI DAI CAT

- 5.1** GARLANDO SPA non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati da uno dei CAT, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto il Consumatore si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente ai CAT, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO SPA.

Art.6 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

- 6.1** Salvo quanto previsto dalle precedenti clausole, trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico del Consumatore.

Importato da:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it